

อาหารมือหนึ่ง

โดย ประจวบ นิมนุช

ความก้าวหน้าทางด้านวิชาการเกี่ยวกับอาหารและความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีเอื้ออำนวยให้การคิดค้นผลิตอาหารต่างๆทำได้ง่าย จึงมีการผลิตอาหารออกมาจำหน่ายมากมาย วัตถุประสงค์อย่างหนึ่งใช้ผลิตอาหารได้หลายอย่าง เช่น ข้าวสามารถนำมาหุงเป็นข้าวสวย ทำเป็นข้าวต้ม นำไปแช่น้ำแล้วไม่ให้เป็นแป้ง ผลิตเป็นแป้งชนิดผง ผลิตเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น หลังจากผลิตเป็นแป้งแล้วก็สามารถนำไปทำเป็นอาหารได้อีกหลายอย่างโดยผ่านความร้อนทั้งการต้ม การนึ่ง การทอด การปิ้ง หลังจากผลิตเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวก็สามารถนำเส้นก๋วยเตี๋ยวไปทำเป็นอาหารได้อีกหลายอย่าง เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวแห้ง ผัดไทย จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ที่ทำอาหารคือข้าวเพียงอย่างเดียวสามารถทำเป็นอาหารได้อีกหลายอย่างมาก ถ้าลองพิจารณาวัตถุประสงค์อย่างอื่น เช่น กล้วย เผือก มัน หรือพืชอื่นๆแต่ละอย่างก็สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลายอย่างเช่นเดียวกัน

สิ่งที่นำมาทำเป็นอาหารนั้นมีทั้งที่เป็นพืชและสัตว์ ทั้งพืชและสัตว์เกิดขึ้นจากกระบวนการของธรรมชาติหรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือทั้งพืชและสัตว์ที่เราได้ใช้เป็นอาหารนั้นคือผลผลิตของธรรมชาติ หากใครเห็นว่าทั้งพืชและสัตว์นั้นคนเราเป็นคนปลูกและเลี้ยงไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติก็ขอให้ลองคิดย้อนไปว่าหากไม่มีธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ไม่มีบรรยากาศ ไม่มีน้ำ ไม่มีดิน ไม่มีแร่ธาตุ ไม่มีอุณหภูมิที่เหมาะสมเราก็คงไม่สามารถผลิตทั้งพืชและสัตว์ได้ ดังนั้นจึงได้กล่าวว่าทั้งพืชและสัตว์คือผลผลิตของธรรมชาติ

คำว่าธรรมชาติในที่นี้หมายถึงความสมดุลของเหตุปัจจัยที่ทำให้พืชและสัตว์สามารถเกิดและเจริญเติบโตได้ คนเราก็เป็นสัตว์ประเภทซึ่งเกิดและอาศัยจากสภาพสมดุลของธรรมชาติ ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติอื่นในการทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ต้องมีปัจจัย ๔ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ซึ่งปัจจัย ๔ ทั้งหมดนั้นก็คือผลผลิตของธรรมชาติทั้งสิ้น

ในสมัยก่อนนั้นยังไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกทางด้านเทคโนโลยีมนุษย์ก็กินอาหารจากธรรมชาติโดยไม่มี การนำมาปรุงเลย เช่น กินผลไม้ดิบ ไข่ไก่ดิบ เป็นต้น สิ่งที่เรานำมาใช้เป็นอาหารโดยไม่ต้องมีการปรุงเลย นั้นเปรียบเสมือนอาหารมือหนึ่งซึ่งน่าจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายของคนเรามาก แต่อาหารมือหนึ่งที่พูดถึงนี้ หมายถึงพืชเท่านั้น ส่วนอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์นั้นไม่สามารถเป็นอาหารมือหนึ่งของคนเราได้ เพราะ ธรรมชาติสร้างคนมาให้กินพืชเป็นอาหารดังที่มีการสังเกตจากฟันของคนเราเป็นฟันเรียวๆไม่มีเขี้ยวแหลมๆ สำหรับฉีกกินเนื้อสัตว์เหมือนสัตว์ประเภทอื่นที่กินเนื้อเป็นอาหาร แต่เนื้อสัตว์ก็เป็นอาหารที่จำเป็นของคน เหมือนกันเพราะให้สารอาหารประเภทโปรตีนซึ่งร่างกายจำเป็นต้องใช้ แต่ก็ต้องผ่านกระบวนการปรุงให้สุก ก่อนที่จะกิน การปรุงอาหารก็เป็นการทำให้เกิดเป็นอาหารมือสอง มือสามไปเรื่อยๆ เช่น นำเนื้อหมูมาต้มให้สุก เมื่อสุกแล้วนำไปทอด เมื่อทอดแล้วเอาไปผัด เช่น ผัดคะน้าหมูกรอบเป็นอาหารมือสี่ (มือคือหมูดิบ มือสองคือ หมูต้ม มือสามคือหมูทอด มือสี่คือหมูผัด)

การกินอาหารที่ดีที่สุดก็คือการกินอาหารมือหนึ่งเพราะคนเราเกิดจากสมดุลธรรมชาติและต้อง ดำรงชีวิตอยู่ด้วยผลผลิตของความสมดุลธรรมชาติ แต่คนเราก็มีความคิดไม่หยุดนิ่งจึงมีการเรียนรู้ทดลองสืบต่อกันมา จนเกิดความเจริญก้าวหน้าทางด้านต่างๆ กลายเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดพัฒนามาเรื่อยๆจนส่งผลให้การกินอาหารเปลี่ยนแปลงไป ปัจจุบันคนเรามีค่านิยมไม่กินอาหารมือหนึ่งแต่นิยมบริโภคอาหารมือสอง มือสาม

มือสี มือหำกัันอย่างมาก ผลที่ตามมาก็คือคนเรารังชีวิตที่หลุดไปจากวงจรความสมดุลของธรรมชาติ ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา ส่งผลให้คุณภาพชีวิตไม่ดี และเกิดปัญหาตามมามากมาย



อาหารมือหนึ่งที่สามารถหากินได้ก็คือพืชผัก แต่แนะนำให้ปลูกกินเอง เพราะหากไปซื้อมากินอาจจะได้รับสารเคมีอันตรายที่ปะปนมากับพืชผักที่นำมาขาย เพราะการทำการเกษตรของคนไทยในชนบทยังใช้สารเคมีอันตรายอยู่เป็นส่วนใหญ่ หากเรามีโอกาสเดินทางไปยังชนบทเราอาจได้พบคนในชนบทที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปีที่ยังมีร่างกายแข็งแรง สามารถทำการงานได้เหมือนคนหนุ่มสาวหรือยิ่งกว่าหนุ่มสาว ถ้าได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเขาจะพบว่าเขาดำรงชีวิตด้วยการบริโภคอาหารมือหนึ่งหรือมือสองเป็นส่วนใหญ่ สิ่งทีกล่าวนี้เป็นสิ่งยืนยันว่าอาหารที่เยี่ยมยอดและมีประโยชน์ต่อคนเราที่แท้จริงก็คือพืชผักที่ไม่ได้นำมาปรุงให้มากมายหลายขั้นตอนจนเสียคุณค่าทางอาหารไป หรือปรุงแต่งเติมสารอะไรที่ทำให้เป็นอันตรายมากกว่าเป็นประโยชน์

หวังว่าบทความนี้คงจะได้สะกิดใจให้ผู้อ่านได้ย้อนระลึกถึงพฤติกรรมการกินของตนเองและครอบครัวว่าปัจจุบันนี้เรากินอยู่อย่างไร และการกินอยู่ของเรานั้นจะเกิดผลดีผลเสียอย่างไรในอนาคต หากเป็นว่าพฤติกรรมการกินที่เป็นอยู่ทำให้เกิดผลดีก็ควรปฏิบัติต่อไปถ้าเห็นว่ามีเป็นสิ่งที่ผิดก็ควรเลิกและหันมากินอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นภาระของลูกหลานสังคมในอนาคต.