

ศาสตร์ในสถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันตามแนวคิดทาง

พระพุทธศาสนา

Science in the current food consumption situation of Thai people according to
the Buddhist concept.

กิตติกร คำโน

วุฒิกัทร มุลศรี

โรงเรียนสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

Kittikorn.jo13@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินวิถีชีวิตในการบริโภคอาหารตามยุคสมัย ซึ่งในยุคสมัยนี้วิถีชีวิตของผู้คนมีแต่ความเร่งรีบการรับประทานอาหารจานด่วน หรือฟาสต์ฟู้ด จึงได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นโดยละเลยถึงผลเสียต่อร่างกายซึ่งสิ่งหนึ่งที่เรพบว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยนั้นก็คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆตามมา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามาคำสอนที่ผ่านการวิเคราะห์บนพื้นฐานของหลักพุทธธรรม 2 ประการ ได้แก่ หลักโภชนาธิปไตย เป็นการกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายเพื่อสุขภาพ และหลักโภชนมัตตัญญูตา เป็นการรู้จักประมาณในการกินไม่กินมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แต่ให้กินพอดีกับที่ร่างกายต้องการ เมื่อผู้บริโภคหลักคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันจะเป็นการช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วยและโรคที่เกี่ยวข้องได้

คำสำคัญ : สถานการณ์การบริโภค, แนวคิดพระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to present the knowledge about the current food consumption situation of Thai people. Which has changed the way of life in the consumption of food according to the era In this era, people's lifestyles are in a

hurry, eating fast food or fast food has become increasingly popular by ignoring the negative effects on the body, one of which we find is The main reason for suffering caused by illness is food consumption behavior that will result in various diseases. In Buddhism, the teachings that have been analyzed on the basis of two Buddhist principles, namely the principles of nutrition, Sapaya, are eating foods that are suitable for the body, supportive to health. And nutritionist Mattajuta It is a measure of how to eat not to eat too much or too little, but to eat exactly what the body needs. When consumers apply this concept to their daily diet, it will help reduce health problems. Illnesses and related diseases.

Key words : Consumption situation, Buddhist concept

บทนำ

หลักการดำรงชีวิต ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายต่างต้องการพลังงานและจะได้รับพลังงานจากสารอาหารที่ได้รับประทาน ทำให้อาหารถือเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด รวมถึงมนุษย์เราต้องรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและการอยู่รอดอาหารได้ให้คุณประโยชน์นานับประการต่อร่างกาย ในทางกลับกันอาหารก็สามารถให้โทษแก่ร่างกายด้วยเช่นกัน ในปัจจุบันของคนไทยในสังคมจำเป็นต้องรวดเร็ว เร่งรีบ จึงส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละช่วงเวลา ทำให้ได้คุณค่าของอาหารไม่ครบตามหลัก 5 หมู่ ซึ่งเป็นปัญหากับสุขภาพของคนไทย พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต ที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหาร นอกบ้าน รับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น เพราะความสะดวก และรวดเร็ว (สุลัดดา พงษ์อุทธา และวาทีนิ คุณเผือก, 2558)

ด้วยสถานการณ์ที่คนไทยมีรูปแบบการดำเนินวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป การเป็นอยู่รวมถึงการกินก็ได้เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ร้านอาหารสะดวกซื้อ หรือฟาสต์ฟู้ด จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตมากขึ้น ร้านอาหารประเภทนี้ ได้มีการขยายตัวอย่างรวดเร็วและเข้ามามีบทบาทในการ

ดำเนินชีวิตของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะบุคคลที่ประกอบอาชีพในเขตตัวเมืองที่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการบริโภคอาหารคนส่วนใหญ่ในตัวเมืองที่มีเวลาค่อนข้างเร่งรีบ จะมองหาอาหารที่สามารถรับประทานได้ทันทีโดยใช้เวลารวดเร็วในการรับประทาน จึงทำให้คนส่วนใหญ่เริ่มหันมาใช้บริการจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเพิ่มมากขึ้น ผู้บริโภคสามารถเลือกอาหารที่ตนเองมีความพึงพอใจทั้งในแง่ความอร่อย ความสะดวก ความรวดเร็วในการให้บริการ และโปรโมชั่นของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่น่าสนใจ จนปัจจุบันอาจเรียกได้ว่าเป็นกระแสนิยมของคนรุ่นใหม่ก็ว่าได้ และจากสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า การเลือกบริโภคอาหารที่เน้นในเรื่องของคุณประโยชน์นั้นเป็นเรื่องที่อยู่ในอันดับรองลงมา จึงทำให้ส่งผลเสียต่อร่างกายซึ่งสิ่งหนึ่งที่เรพบว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยนั้นก็คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆตามมา

พระพุทธศาสนากับการกิน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งซึ่งคือไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาระบบในร่างกาย ยังส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจได้ด้วย กินแบบมีสติ ช่วยเสริมศักยภาพของร่างกายในการจับสัญญาณความอึดแบบพอดีเพียงวันละ 10 นาที การฝึกกินเข้าปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างแท้จริงนั้นไม่มากเท่าตอนที่เรารับร้อมกินด้วยความอยาก ซึ่งช่วยให้ตระหนักว่า การมีสติรู้ตัวว่ากำลังกินอาหาร หรือแม้กระทั่งขณะกิน เดิน นอน ยืน นั่ง ชาวพุทธควรมีสติทุกอิริยาบถ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เราสามารถเลือกได้ว่าจะกินหรือไม่กินไม่ใช่กินเพราะเป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติของร่างกาย

จากสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการบริโภคของผู้บริโภคในปัจจุบัน จำเป็นต้องนำแนวคิดพฤติกรรมการบริโภคที่น่าคำสอนทางพุทธศาสนา คือ หลักพุทธธรรม 2 ประการ คือ 1.หลักโภชนาสนา และ 2.หลักโภชนาสนา มาประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภค

การบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันล้วนแล้วแต่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยตามสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงตามพลวัต ทั้งนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ด สาเหตุและโทษของการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบัน และลักษณะพฤติกรรมการบริโภค ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้นจากวิถีชีวิตที่เคย

รับประทานอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในบ้านโดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านรับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้นเพราะความสะดวกและรวดเร็ว (สุลัดดา พงษ์อุทธา และวาทีนิ คุณเผือก, 2558) อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) หมายถึง อาหารที่ปรุงไว้แล้ว สามารถเสิร์ฟให้กับลูกค้าได้ทันที หรือใช้เวลาอันสั้นมากในการเตรียมก่อนเสิร์ฟ เพราะอาหารเหล่านี้ มักถูกเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูป หรือเกือบสำเร็จรูปแล้ว เมื่อลูกค้าสั่งก็จะเหลือแค่ขั้นตอนสุดท้าย หรือการอุ่นเท่านั้น ซึ่งก็มักจะใช้เวลาไม่กี่นาที จึงมักเรียกว่า “อาหารจานด่วน” บางชนิดมีสารอาหารครบถ้วน เพราะอาหารประเภทนี้ จำแนกได้ด้วยความเร็วของการเสิร์ฟ จึงไม่เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการ (เจณิภา คงอิม, 2(3),41)

โดยองค์ประกอบของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีองค์ประกอบหลัก ดังนี้ ราคาถูก บริการอย่างรวดเร็ว ภายใน 2-5 นาที และ 30 นาที สำหรับการส่งถึงบ้าน เหมาะสำหรับใช้มือหยิบรับประทาน และการห่อบรรจุใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือประยุกต์ใช้มีดและส้อมที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง และอาหารที่สำเร็จแล้วสามารถเก็บได้เป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ต่างจากอาหารว่างซึ่งสามารถอยู่ได้นาน โดยพบว่า สาเหตุหลักที่คนเรานิยมเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด มาจากพฤติกรรมเหล่านี้ เนื่องจากกลุ่มคนเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษา การแข่งขันกับเวลาในการทำงาน จึงทำให้กลุ่มคนปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ทั้งนี้เนื่องจากอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภคเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนด์วิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไส้กรอก เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น โดยสาเหตุของการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด สามารถสรุปได้ (พิมชนก, (14), 48-49) ดังนี้

1. ช่วยประหยัดเวลา หลายคนที่ต้องการความเร่งรีบในการเดินทาง เร่งรีบในการทำกิจกรรมต่างๆ อาหารฟาสต์ฟู้ดจึงสะดวกทันใจ ช่วยประหยัดเวลา และยังมีรสชาติอร่อย เหมาะกับสังคมการใช้ชีวิตที่เร่งรีบในยุคนี้ จึงทำให้หลายคนชอบเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

2. มีให้เลือกหลากหลายเมนู และสามารถเลือกใส่เครื่องได้ตามใจชอบ อาหารฟาสต์ฟู้ดมีมากมายหลายอย่างให้เลือกรับประทาน และมีจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งคือ สามารถเลือกใส่เครื่องได้ตามใจชอบ

3. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปัจจุบันผู้บริโภคหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น จึงทำให้ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ มีกลยุทธ์ในการเรียกลูกค้าโดยการเพิ่มตัวเลือกในการรับประทาน ฟาสต์ฟู้ดแบบเพื่อสุขภาพ เช่น ใช้ขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังขาว ใช้ฟรุตสลัดแทนสลัดครีม เป็นต้น

4. ราคาไม่แพงมาก อาหารฟาสต์ฟู้ดบางอย่างมีราคาถูกกว่าพวกอาหารทั่วไปบางประเภท ดังนั้น จึงเหมาะกับคนที่มีรายได้น้อย หรือคนที่ต้องการจะออมเงิน จึงทำให้ร้านฟาสต์ฟู้ดมีลูกค้าเป็นจำนวนมากแบบในปัจจุบัน

โทษจากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

สามารถแบ่งออกได้ (เทพรัตน์ เอื้อธรรมถาวร, ปริญญา โกวิทวิวัฒน์, กิตติพงษ์ รัตนวงกต, 12(1), 346-347) ต่อไปนี้

1. สารอาหารไม่เพียงพอ เป็นที่รู้กันดีว่าฟาสต์ฟู้ดไม่ได้มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับที่เราต้องการในแต่ละมื้อ ดังนั้นการกินแต่ฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำจะทำให้กลายเป็นคนขาดสารอาหารไป โดยเฉพาะสารอาหารประเภทวิตามิน ดังนั้น ควรทานอาหารอื่นเช่น สลัดควบคู่ไปด้วยเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนอยู่เสมอ

2. เป็นตัวการทำให้อ้วน คนที่ต้องการจะลดน้ำหนักให้ได้ผล ควรงดอาหารพวกนี้อย่างจริงจัง เพราะอาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่เต็มไปด้วยของที่ทำให้อ้วนทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็น ซีส เนย หรือน้ำมันที่จะทำให้น้ำหนักพุ่งพรวดอย่างรวดเร็ว

3. การทานอาหารฟาสต์ฟู้ดติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้เราติดใจในรสชาติของอาหารประเภทนี้ จนไม่อยากจะกินผักหรือพวกน้ำสลัดไขมันต่ำไปโดยไม่รู้ตัว แถมความสะดวกสบายในการกิน ยังทำให้เคยตัวจนไม่คิดจะขยับตัวเดินไปไหนอีกด้วยซึ่งกว่าจะมารู้ทีหลัง สุขภาพอาจแย่ไปมากแล้วก็ได้

4. เป็นสาเหตุของโรคต่าง ถ้าคนเรากินอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป อาหารพวกนี้ก็จะกลายมาเป็นตัวทำลายสุขภาพได้ จากปริมาณไขมันและเครื่องเทศจัดต่างๆ ที่มากเกินไป

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบัน

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากโดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเน้นการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ผัก ผลไม้ไม่ค่อย หากแต่เป็นที่นิยมในคนไทย โดยคนไทยในปัจจุบันมักมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีค่านิยมฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย การที่ได้เข้าไปนั่งรับประทานอาหารในร้านที่มีชื่อเสียงทำให้ดูเป็นคนที่มีทันสมัย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารจานด่วน ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยจึงมีหลายด้าน (จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, กานดา จันทร์แย้ม, 2559) ได้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้ คือ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษ รวมทั้งแนวทางในการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย คนไทยต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้มาก ซึ่งปัจจุบันพบว่า คนไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้า แต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว (ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย, 22(1), 61-72) ฉะนั้น พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยวัยตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับหนึ่ง โดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชา กาแฟวันละ 1 แก้ว และมักซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมารับประทาน เพราะเข้าใจว่าทำให้มีสุขภาพดีรูปร่างสวยงาม ปรากฏจากไขมันสะสมบางคนรับประทานอาหารเสริมแทนอาหารหลักโดยไม่ทราบผลเสียที่จะตามมาจากการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ โดยซื้อผ่านทางอินเทอร์เน็ตซึ่งเพื่อนหรือคนสนิทแนะนำ และจะซื้อยี่ห้อที่เคยซื้อเป็นประจำและใช้มานานหลายปี

2. ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจ นิยมชมชอบ และเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้นๆ พบว่า คนไทยจะหลงเชื่อและเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และ อาหารจานด่วน (สิริธิดา พรหมสุนทร, 2556) รูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยชอบขนมขบเคี้ยวชอบดื่มน้ำอัดลม และชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยมักเลือกรับประทานอาหารตามที่ตนเองต้องการและเป็นที่น่ากังวลว่าคนไทยมีค่านิยมการเลือกรับประทานอาหารที่ผิด โดยเฉพาะการชอบรับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ รวดเร็ว และสะดวกอาหารจากต่างประเทศ อาหารที่มีคุณค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้ไม่ค่อยโดยส่วนใหญ่ไม่ปรุงอาหารเอง มักซื้ออาหารมารับประทาน นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สื่อโฆษณาจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย แต่คนรอบตัวโดยเฉพาะครอบครัว

เพื่อน และคนรัก ก็มีอิทธิพลเช่นกัน โดยคนไทยมีการรับประทานอาหารนอกบ้านกันมากกว่าในอดีต ซึ่งห้างสรรพสินค้าหรือร้านที่มีชื่อเสียงเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยม โดยคนไทยส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าอาหารที่แพงและดีจะต้องอยู่ในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่หรืออยู่ในภัตตาคารเท่านั้น

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ พฤติกรรมการใช้จ่ายของวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีรายได้เพียงพอในการเลือกบริโภคอาหาร และรายได้เหล่านั้นมาจากบิดามารดาผู้ปกครอง (ภูเบศร์ สมุทรจักร, และ มนสิการ กาญจนจิตรรา, 33 (1), 46-69) คนไทยในปัจจุบันมีการใช้จ่ายค่อนข้างหรูหรา ฟุ่มเฟือยเกินวัยไม่ว่าจะเป็นสินค้าอุปโภคหรือบริโภค เช่น อาหารหรูๆ เมื่อเทียบกับคนในประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปก็เมื่อต้องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยเฉพาะการซื้ออาหารที่มีราคาแพง หรือสินค้าอื่นๆ ก็หารายได้พิเศษเพื่อซื้อเอง

4. ปัจจัยด้านสื่อ คือ เครื่องมือหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อบุคคลและสื่อโฆษณาที่ได้รับจากทางวิทยุโทรทัศน์หนังสือพิมพ์นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคอาหารตามกระแส โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของคนไทย เพราะมีการเข้าถึงได้ง่ายเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา และเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เช่น เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม โลก ทีวีเตอร์ ซึ่งล้วนเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความต้องการซื้อสินค้าผ่านช่องทางนี้มากที่สุด

ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยที่เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตโดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีความเชื่อหรือค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งที่สำคัญคือ ชอบรับประทานอาหารตามแฟชั่นชอบรับประทานอาหารตามโฆษณาชวนเชื่อที่มาจากบุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศชอบอาหารรูปแบบแปลกใหม่และชอบอาหารที่มาจากต่างประเทศ ซึ่งแตกต่างจากวัยเด็กที่ชอบอาหารที่มีสีส่นส่วนวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุจะชอบอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คนไทยมีลักษณะนิสัยคือ รับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้งของทอดของหวาน และรับประทานธัญพืชน้อย (ศรีบึงอร สุวรรณพานิช, 4(1), 29-43) โดยคนไทยมักนิยมบริโภคตามสื่อโฆษณา นอกจากนี้ จากการศึกษา พบว่า คนไทยเลือกซื้ออาหารเพียงเพื่อต้องการโอ้อวด ขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารเลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรอง ไม่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพโดยรับประทานอาหารประเภทหวาน มัน และเค็มมากเกินไป

รวมทั้งอาหารประเภทแป้ง อย่าง รับประทานผักและผลไม้ น้อย นิยมดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำสะอาด และ
เน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเข้าใจ ว่าไม่ทำให้เกิดโรค
อ้วน ซึ่งภาวะที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
โรคหลอดเลือดสมองโรคเบาหวาน โรคขาดสารอาหาร ขี้เสื่อ และโรคเมะเร็ง

ดังนั้น การบริโภคอาหารที่มากเกินไปจนทำให้เกิดโรคหรือการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ส่งผล
เสียต่อร่างกายของคนเรา โดยในปัจจุบันที่มนุษย์เราเร่งรีบจากสภาพสังคม เศรษฐกิจซึ่งมีผลต่อการ
เปลี่ยนแปลงมากที่สุดในพฤติกรรมบริโภค ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี บางคนทานน้อย บางคน
ทานไม่ครบ 3 มื้อ หรือยิ่งไปกว่านั้นบางคนเลือกที่จะไม่ทานอาหารในมื้อสำคัญ แต่ปัญหาที่พบมาก
ที่สุดคือการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือที่รู้จักกันในชื่ออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นที่
นิยมและกำลังแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน

หลักพระพุทธศาสนากับการบริโภค

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา มีผู้ได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากหลักธรรมะ
และแนวคิด ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาหลักพระพุทธศาสนากับการบริโภคในหลักโภชนาการ
และหลักโภชนาการที่ดี เพื่อใช้เป็นหลักคิดในการใช้สติ รู้คิด ในการเลือกบริโภคอาหารโดย
ดังต่อไปนี้

อาหารเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ของร่างกายมนุษย์ในการดำรงชีวิต การ บริโภคอาหารที่
มีประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อม ส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัย การมีสุขภาพที่ดีถือเป็นสิ่งมุ่งหวังในชีวิตของ
ทุกคน ดังพุทธภาษิต ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ลาภทั้งหลายมี ความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง สุขภาพ
ที่ดีจึงเป็น พื้นฐานแห่งชีวิต เพื่อความผาสุกของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเรื่องของ อาหาร
ในการบริโภค ดังข้อความที่ ปรากฏใน สังคหสูตรที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ ด้วยสังขาร” การบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่จะต้อง ทำอยู่เป็นประจำทุกวัน
พัฒนาการของชีวิตจะดำเนินการไปได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้รับ การบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
อาหารจึงเป็น รากฐานที่สำคัญของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับ คุณค่าทางทรัพยากรมนุษย์จาก
สถานการณ์ โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้าน ประชากร ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผล ถึง
การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทำให้เกิดผล กระทบต่างๆ มากมายหลายมิติ

ด้วยหลักการบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งแล้วนำไปสู่การไม่เป็นผู้บริโภคอาหารด้วยกิเลสและตัณหา หากแต่เป็นการบริโภคที่ใช้สติปัญญา ความพอดีในการบริโภคอาหารย่อมเกิดขึ้น การรับประทานอาหารจึงมีความสมดุลพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย และเป็นการบริโภคตามแนวทางสายกลาง ที่ช่วยแก้ปัญหาโรคอ้วนได้อย่างยั่งยืนแท้จริง (นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์, 15(3), 47)

ดังนั้น ในบทความนี้ผู้เขียนจะได้นำเสนอข้อมูลการค้นคว้าตามหลักพระพุทธศาสนา คือ 1. หลักโภชนาการ 2. หลักโภชนาการที่ดี ซึ่งเป็นหลักที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

1) หลักโภชนาการ

โภชนาการ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉะนั้นไม่ยาก เป็นที่สมควร แก่การบริโภคของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ (พระพรชาติ พุทธสโร(ภาคพรหม), 2561)

การที่พระสงฆ์และประชาชนมีโอกาสที่จะสามารถเลือก บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นประโยชน์แก่สุขภาพ รวมถึงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โภชนาการและสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ต่อเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจรู้จักเลือกอาหาร ที่ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศ วัย (ศิริดา ยะโอษฐ์ , (9 มกราคม 2565) หลักโภชนาการ ยึดหลักที่ว่า อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัฐภาพ แห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกข์เวทณาก็ควรงดเสีย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควร และที่สมควรแก่การบริโภคในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรส หวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่ม ชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสังขยา ส่วนอาหารที่มี รสเปรี้ยวเป็นสังขยาแกโยคาวจรนั้นบางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจ มั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นจึงเป็นอสังขยา ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสังขยา แกโยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม

ผิด ผาด 4 อย่างนี้ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้น
ดีขึ้น ดังนั้น เมื่อยก รสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าได้ กล่าวถึงรส 4 อย่างนี้ตามสมควรไป

2) หลักโภชนมัตตัญญูตา

หลักโภชนมัตตัญญูตา หมายถึง ความรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึง มีปัญญารู้ว่
การบริโภคอาหารก็เพียงเพื่อประทังชีวิตให้รอดตายไปได้ในแต่ละวัน เพื่อเติมธาตุ 4 ให้กับร่างกาย
เพื่อดับความหิวกระหาย เพื่อป้องกันมิให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ มิได้บริโภคเพื่อความเริ่ดอร่อยในรส
อาหาร เพื่อความอยากหล่อยากสวຍ เพื่อความเลิศจรมิหน้มีตา ทั้งต้องไม่บริโภคมากเกินไป โดยยึด
หลักว่า หากรู้สึกว่รับประทานอีก 4-5 คำ แล้วตี่มน้ ลงไปก็จจะอึดพอดิ ก็ให้หยุดรับประทาน ดังนั้น
จึงจำเป็นต้องกะปริมาณอาหารในจานให้พอดิ เพื่อไม่ให้มีเหลือทิ้งเหลือขว้าง อันเป็นความสิ้นเปลือง
และเพาะนิสัยไม่ดีให้เกิดขึ้นตามมาอีกมากมาย เช่น ความมก่งาย ความเห็นแก่ตัว (พระภวาวาวิริยะ
คุณ, (8 มกราคม 2556)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า หลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภค ได้ให้หลักคิดแก่ผู้ทีฝึกความรู้ประมาณ
ในโภชนาหารอย่างสม่าเสมอ ย่อมทำให้เกิดผลดี 2 ทาง คือ ทางกายกับทางใจ ในด้านทางกายย่อมทำ
ให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดจากการบริโภคเกินจำเป็น จากการตามใจปาก
ตามใจท้อง หรือจากอาหารทีไม่มีประโยชน์ เป็นโทษต่อร่างกาย ในด้านทางใจย่อมทำให้กิเลสไม่
สามารถอาศัยช่องทางทีร่างกายถูกบังคับให้ต้องเติมธาตุ 4 เล็ดลอดเข้ามาบีบคั้นใจให้เกิดความทุกข์ได้
ทำให้ใจไม่เกิดความอยากได้ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามอำนาจกิเลส ทำให้ทุกข์ในชีวิตประจำวันลดลง อาศัยข้าว
เพียงไม่กี่ทัพพีก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ ไม่เป็นภาระในเรื่องการเลี้ยงดูของชาวโลก เมื่อถึงคราวเจริญภวานาก็
ทำให้ใจสงบนิ่งได้เร็ว ไม่ฟุ้งซ่านด้วยตัณหา ทำให้สามารถบรรลุธรรมได้เร็วว่ จึงถือได้ว่าหลักการ
บริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การบริโภคตามแนวทางสายกลาง บริโภคอย่างเพียงพอ
ไม่มากและไม่น้อยเกินไป พอดิต่อความต้องการของร่างกาย โดยประยุกต์หลักคิดคำสอนของ
พระพุทธเจ้ามาปรับใช้ โดยใช้หลักโภชนสัปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา เป็นเหมือนเครื่องมือใน
การช่วยให้ผู้บริโภคมีสติ ตื่นตัว ตื่นรู้ในการบริโภค

สรุป

พระพุทธศาสนา ได้ให้หลักคิดทีมีคุณค่าแก่ผู้บริโภคในสังคมยุคใหม่ ๒ ประการ คือ หลัก
โภชนสัปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่องในการดำเนินชีวิต จะ

ส่งผลดีต่อทั้งตัวผู้บริโภค สังคม และประเทศชาติ ต่อตนเองอาทิเช่น สุขภาพร่างกายของผู้บริโภคก็จะห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ซึ่งเป็นหนึ่งในเหตุที่ทำให้เสียชีวิตมากเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศไทย นอกจากนั้นแล้วยังส่งผลดีต่อสภาพจิตใจเมื่อร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะเบิกบานยิ่งไปกว่านั้นยังประหยัดเงินในกระเป๋าของผู้บริโภค เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่มีราคาแพง และยังประหยัดเงินที่ต้องไปใช้กับการรักษาสุขภาพ นอกจากนี้ หลักพระพุทธศาสนานี้ยังสามารถเผยแพร่ต่อสาธารณะชน ญาติพี่น้อง หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเพื่อให้ผู้อ่านได้ตระหนัก และเห็นความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหาร ถ้าหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๒ ประการ นี้ได้เผยแพร่และมีผู้นำไปใช้กันอย่างแพร่หลายก็จะเป็นการลดงบประมาณของกระทรวงสาธารณสุขได้อีกทางหนึ่งด้วย

References

- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, และกานดา จันทน์แย้ม. (2559). *พฤติกรรมกรบริโภคของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร*. วารสารศิลปศาสตรมหาวิทยาลัสงขลานครินทร์วิทยาเขตหาดใหญ่, 8(1), 245-264.
- เจณิภา คงอิม. “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี”. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*. 2(3), 41.
- เทพรัตน์ เอื้อธรรมถาวร, ปริญญา โกวิทวิวัฒน์, กิตติพงษ์ รัตนวงกต, “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนกลุ่มวัยทำงาน”. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา*. 12(1), 346-347.
- นนทวัฒน์ ปรีดาภักทพงษ์. “การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ”. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 15(3), 47.
- พระพรชาติ พุทธโสโร(ภาคพรหม). 2561. “การศึกษาหลักสัปปายะที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตจังหวัดสุรินทร์”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*). สุรินทร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .
- พระภาวนาวิริยคุณ. (กรกฎาคม 2555). *พระธรรมเทศนา ปุจฉา-วิสัชนา*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://www.kalyanamitra.org/th/uniboon_detail.php?page=1363.
- พิมชนก. (2553). “Fast food VS Junk food”. *วารสาร Health Today*. 1(14), 48-49.

- ภูเบศร์ สมุทรจักร,และมนสิการ กาญจนะจิตรา. (2557). พฤติกรรมบริโภคนิยมในวัยรุ่นไทยและปัจจัยที่เป็นสาเหตุ. *วารสารธรรมศาสตร์*, 33(1), 46-69.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพรจังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 22(1), 61-72.
- ศิริดา ยะโอษฐ์ “การพัฒนาวัดให้เป็นสัปปายะ”. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 6(2), 200.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 4(1), 29-43.
- สิริดา พรหมสุนทร. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุลัดดา พงษ์อุทธา,และวาทีนี้ คุณเผือก. (บ.ก.). (2558). *อาหารและโภชนาการในประเทศไทย: เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน (รายงานประจำปี)*. นนทบุรี: แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.