

Source : มติชนสุดสัปดาห์

Date : 2 ก.พ. 2561

Page : 72

No: 61038045



แตกกอ-ถ่อยออก

ศิลา โคมฉาย

## หวานในพิษ

ทุกมหันตภัย ทั้งไม่แน่ใจในสาเหตุ  
ครอบครัวซึ่งเคยประกาศ

อิสรภาพเหนือรสหวาน ยิ้มเยาะ  
ข่าวสารน้ำตาลแพง กลับมา  
เสพมันอย่างหวานชื่น

บางที่อาจเป็นด้วย  
อากาศเมืองใหญ่ ที่  
หนักไปทางร้อน และ  
ร้อนมาก ของหวานเย็น  
จึงเย็นชื่นใจ

ตักชด เลาะลิ้ม  
ละลายแล้วสดชื่นแจ่มใส  
หรือจะเป็นด้วยการแปลง  
องค์ ทรงโฉม ของไอศกรีม น้ำ  
แข็งใสยุคใหม่ ผสมพันธุ์กับผลหมาก  
รากไม้ยังมีเชิง รวมถึงการเปลี่ยนภาพ  
ลักษณะชา กาแฟ เป็นเรื่องของระดับรสนิยม

รู้ตัว เมื่อต้องโล๊ะทิ้งเสื้อผ้ากองพะเนิน วิตกกับน้ำหนัก  
ตัว เมื่อเหลียวเห็นใบนวดผู้ป่วย เคยรับปากกับหมอบุญเป็นดิบ  
เป็นดี จะต้องอยู่ในเกณฑ์ เพราะเลือดปรึ่มไปด้วยความเสี่ยง  
สารพัด

พร้อมจะเตียงได้โดยไม่มีสัญญาณเตือน



ไม่ว่าฟัน หรือเฮโรอีน

ทางการแพทย์ยืนยันแบบนั้น

ความหวานจากน้ำตาล ส่งผลให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข เพียงแต่ต้องบริโภคบ่อยครั้ง และต่อเนื่อง แต่กินมากเหลือรับ ก็คือการทยอยนำเอาโรคร้ายเข้าสู่ร่างกาย

น้ำตาลถูกลำเลียงลึกเข้าไป ย่อยที่ลำไส้เล็กเป็นกลูโคส ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ตับอ่อนหลั่งอินซูลินนำพากลูโคสเข้าสู่เซลล์ เผาผลาญเป็นพลังงาน

สมอง หัวใจ กล้ามเนื้อดึงเอาพลังงานไปใช้

น้ำตาลส่วนเกินจากความจำเป็นใช้ คือส่วนที่เสพติดกันเกินขนาด ถูกตับดึงไปเปลี่ยนเป็นไขมัน เมื่อมากเกินไปจะไปสะสมที่กล้ามเนื้อและหน้าท้อง

กลายเป็นต้วนึ่ง พุงพลุ้ย อ้วนตุ้ตะ เปิดทางให้สารพัดโรคเรื้อรังมาเยือน

เรื่องหวานๆ อันชวนกังวล มีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นปัญหาใหม่ และใหญ่เกินรับ โดยเฉพาะกับคนรุ่นใหม่ที่จะเป็นกำลังของประเทศ กระทั่งเกิดเครือข่ายชวนกันเคลื่อนไหว ลดปริมาณน้ำตาล

สนองอยาก

โดยเริ่มที่เพรียกหาน้ำตาลของในชุดกาแฟ มีซองเล็กลง

โบราณว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยา ก็รับรู้กันไปพอให้รู้ ไม่มีผลอะไรนัก

ปัจจุบันจึงต้องอัดหนักด้วยคำใหญ่กว่า หวานจะสร้างภาวะต่อระบบสาธารณสุขของประเทศ

เพราะโทษภัยของการบริโภคน้ำตาล จะนำมาซึ่งโรคไม่ติดต่อต่างๆ ทั้งเบาหวาน ทั้งโรคอ้วน

และจะว่าไป ถ้าประชากรอมโรค ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ เป็นภาระของสังคมและประเทศโดยรวม

การต้องใช้คำใหญ่ขนาดนี้ เพราะปริมาณการบริโภคน้ำตาลของคนไทยเรา สูงเป็นพิเศษ องค์การอนามัยโลก แนะนำให้แต่ละบุคคลรับเพียง 6 ช้อนชาต่อวัน เพียงพอเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายแล้ว แต่ที่ไทยล่อไปมากกว่าวันละ 20 ช้อนชา เพราะน้ำตาลมีอยู่ในอาหารคาวหวานเกือบทุกประเภท

แม้แต่การดื่มกาแฟ คนไทยจะเติมน้ำตาลลงไปทอนความขม ส่วนข้างมากจ้วงใส่น้ำหวานนำ

ฝรั่งมีคำจึงนิทาน คนไทยเสพติดความหวานในรสกาแฟ มีใช้การลิ้มละเมียดเสน่ห์ที่กรุ่นหอมละมุน แบบผู้มีรสนิยมในกาแฟ

ในการประชุมสัมมนา แพ็กเบรกดื่มน้ำกาแฟ ชุดที่เขาจัดไว้ให้พร้อมสรรพ บางคนยังร้องขอน้ำตาลเพิ่ม

เพราะคิดว่ากำลังเพลินของหวาน มิใช่ของว่าง

เข้าใจคำว่า เสพติดกับน้ำตาล มิใช่ตั้งใจให้ฉลาดกลัว หากเพราะผลที่เกิดขึ้นกับร่างกาย แทบไม่ต่างจากสิ่งเสพติดอื่น

พมคิดถึงเรื่องพวกนี้ เพราะครั้งหนึ่งครอบครัวเคยถูกบังคับขับต้อนไปถึงจุดต้องละหวาน

กลายเป็นครอบครัวไร้น้ำตาล

ต่อสู้เพื่อฝ่าผ่านผจญอารมณ์อยากบนปลายลิ้นสุดทรมานแล้วเราก็ได้รู้ว่า มันเป็นสิ่งเสพติดจริงๆ เมื่อสามารถถอนตัวเลิกหลงรสได้

ภรรยาของผมน้ำตาลในเลือดเกินเกณฑ์ปกติ อาการโรคเบาหวานบ่งชี้อยู่ในดวงตา บ่อยครั้งที่เส้นเลือดฝอยตรงทางตาปริแตกค้างเลือด จำเป็นต้องงดน้ำตาล บางช่วงคลุ้มไปถึงอาหารจากแป้ง เหลือผลไม้กินได้เพียงฝรั่ง

ลูกสาวคนเล็กมีความผิดปกติทางฮอร์โมน ร่างกายเติบโตเร็วกว่าวัย จำเป็นต้องปรับสภาพ ยาทำให้เกิดผลข้างเคียงหัวง่าย กินจุ พร้อมถูกคุกคามโดยโรคอ้วน จำเป็นต้องเลี่ยงจากน้ำตาล

ผมเลิกดื่มกาแฟในวาระเพื่อนบางคนเลิกเหล้า เพื่อลดทอนความรุนแรงในชีวิต ขณะลูกสาวคนโตเจอไม่พินัยน้ำตาลมาแต่ไหนแต่ไร อาหารของเธอหนักไปทาง เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หากกรุ่นกลิ่นปลาร้าหอมฉุย ก็ยิ่งรัญจวนใจ

เราจึงเป็นครอบครัวสิ้นหวาน

การเมินน้ำตาลระยะแรก สำหรับผมเป็นความทุกข์ ต่อสู้ขับเคี่ยวกับความอยาก ที่พยายามลวงว่า ผมกำลังสูญเสียเสรีภาพบนปลายลิ้น

แต่ธรรมชาติก็ล่าแดงพลังอัครรย์ เมื่อใจตั้งมั่นอดทนจริง สภาพค่อยถูกปรับเปลี่ยนให้ค่อยคลายลิ้นอยาก ยิ่งนานวันน้ำตาลก็เลื่อนหายไปจากความคิด จะมีหรือไม่มีมันก็ไม่ส่งผลกระทบต่อเรา

ที่น่ายินดีคือผมไม่ได้คิดปฏิเสธโดยสิ้นเชิง เพียงแต่จะกินหรือไม่ ต่อไปนี้ขึ้นอยู่กับตัวเอง มิใช่รสนชาติอันล่อลวง และมีอิทธิพลเหนือคอยบังคับ

สัมผัสถึงเนื้อเยื่อเสรีภาพ เมื่อก้าวพ้นจากสภาวะต้องเลือก หรือไม่เลือก ●