

น้ำแข็งแล้วแต่น้ำแอลกอฮอล์ยังไม่ลด

วรากรณ์ สามโกเศศ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

เมื่อใกล้ปีใหม่เข้ามา ร้านขายของและร้านอาหารทั้งหลายก็เตรียมต้อนรับ
เหล่ากัน มิวายที่ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) จะมีคำขวัญว่า
“ให้เหล้า = แชนจ์” ผมพบข้อมูลแปลก ๆ เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนิตยสาร Discovery
เดือนธันวาคม 2011 จึงขอนำข้อมูลมาผสมกับข้อมูลในหนังสือชื่อ The Body and Brain
(โดย Dr.Stephen Juan) เพื่อเสนอแง่คิดเกี่ยวกับการดื่มของมึนเมา

หากเชื่อตาม Drunken Monkey Hypothesis ความกระหายเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์อาจมาจากแรงกระตุ้นอยากบริโภคผลไม้ที่สุกที่สุดและให้พลังงานมากที่สุดของลิงซึ่ง
เป็นบรรพบุรุษของเราเมื่อหลายสิบล้านปีก่อน นักวิทยาศาสตร์สังเกตเห็นลิงพันธุ์หนึ่งที่
เรียกว่า Malaysian pen-tailed treeshrew ชอบกินน้ำหมักที่ค้างอยู่ในผลไม้สุกตามธรรมชาติ
ซึ่งมีแอลกอฮอล์อยู่เทียบได้เท่ากับไวน์ 9 แก้ว

กระบวนการหมัก (fermentation) เกิดขึ้นเมื่อเอ็นไซม์ (enzymes) ซึ่งโดยทั่วไปเป็น
ผลพวงจากยีสต์ในอากาศ ช่วยเปลี่ยนโมเลกุลน้ำตาลในผลไม้หรือธัญพืชเป็นแอลกอฮอล์ชนิด
ที่กินได้ซึ่งเรียกว่า Ethanol (ที่ผสมกับเบนซินเติมรถเรานั่นแหละ) ส่วนแอลกอฮอล์อีกชนิด
หนึ่งคือ methanol (มักกลั่นจากเยื่อไม้) นั้นทำลายประสาทตาโดยตรง ใครกินเข้าไปก็ตาบอด

นักวิทยาศาสตร์พบว่ากระบวนการหมักให้เป็นแอลกอฮอล์ดังกล่าวอาจเกิดขึ้นใน
ระบบย่อยอาหารของมนุษย์เองก็ได้ ในกรณีนี้แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นในเลือดจาก 0.01 ถึง 0.03
มิลลิกรัมของแอลกอฮอล์ในทุก ๆ 100 มิลลิลิตรของเลือด นักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่นเป็นผู้พบ

อาการเมาในคนที่ไม่ได้กินแอลกอฮอล์ดังที่เรียกว่า “auto-brewery syndrome” โดยในลำไส้มีระดับของยีสต์ชนิดที่ผลิตแอลกอฮอล์ได้อยู่สูง จึงทำให้เกิดแอลกอฮอล์และซึมเข้ากระแสเลือดตัวเอง เมาได้โดยไม่ต้องกินเหล้า (พวก ม.ต.ล.ว. คือ เมาตลอดวันกับพวกเมาแล้วขับอาจใช้เป็นข้ออ้างทางกฎหมาย แต่คงจะฟังขึ้นได้ยาก) เราเคยได้ยินเรื่องที่พวกกินเหล้าหนักมาตลอดชีวิต เพียงกินน้ำเข้าไปก็เมา

แพทย์เชื่อกันมานานว่าอาการเมาเป็นผลจากเซลล์ประสาทในสมองถูกทำให้ทำงานช้าลง อย่างไรก็ตามเมื่อไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ออสเตรเลียพบว่าส่วนหนึ่งของความรู้สึกเมาอาจเป็นผลพวงจากการที่ ethanol มีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของสมอง

ในยุคที่มนุษย์ไร้เดียงสา กับผลจากแอลกอฮอล์ ในปี ค.ศ. 1895 Anheuser-Busch ผลิตเบียร์ชื่อ Malt-Nutrine ซึ่งมีแอลกอฮอล์ปนอยู่ร้อยละ 1.5 และแพทย์สนับสนุนให้เป็นอาหารเสริมของหญิงมีครรภ์และเด็ก (ในปัจจุบันนั้นแพทย์ห้ามหญิงมีครรภ์ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาดไม่ว่าจะมีชื่อใดก็ตาม) พุดไปทำไมมี แม้แต่ใน ค.ศ. 1916 เหล้าวิสกี้และบรันดียังอยู่ในรายการของยาที่ได้การรับรองของสหรัฐอเมริกา (United States Pharmacopeia)

มีความเข้าใจผิดอยู่มากแม้แต่ในปัจจุบันเกี่ยวกับการกินเหล้าท่ามกลางความหนาวเพื่อให้รู้สึกอุ่นขึ้น ผู้คนรู้สึกว้าวเมื่อแอลกอฮอล์ผ่านลำคอทำให้รู้สึกอบอุ่นว้าวขึ้นมาในหลายส่วนของร่างกายเมื่อเลือดวิ่งไปที่ผิวหนัง แต่ในความเป็นจริงแล้วต่อมาสักพักจะยิ่งทำให้หนาวยิ่งขึ้น กลไกปกติของร่างกายเมื่อเผชิญกับความหนาวนั้น เลือดฝอยจะหดตัวซึ่งทำให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกายทั้งหมดลดน้อยลง สามารถเก็บรักษาความร้อนในร่างกายไว้ แต่เมื่อแอลกอฮอล์เข้าไปในร่างกาย เส้นเลือดฝอยก็จะขยายตัวทำให้การไหลเวียนของเลือดเพิ่มมากขึ้น การเก็บรักษาความร้อนในร่างกายก็ลดน้อยลง ดังนั้นการดื่มแอลกอฮอล์ท่ามกลางความหนาวจึงทำให้ร่างกายทำงานไปในทิศทางตรงกันข้ามกับกลไกการป้องกันของร่างกายมนุษย์

ในทางวิทยาศาสตร์ แอลกอฮอล์กระตุ้นซีกขวาของสมอง ซึ่งรับผิดชอบเรื่องจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ในขณะที่ทำให้ซีกสมองด้านซ้าย “ซา” ซึ่งบริเวณนี้รับผิดชอบเรื่องความทรงจำ หน้าที่ความรับผิดชอบ และรายละเอียด ที่เราเคยได้ยินว่า “ยาขอบ” ยามเมื่อเขียน “ผู้ชนะสิบทิศ” นั้นต้อง “กึ่ง” ไปด้วยเขียนไปด้วยจึงจะเขียนได้ไหลลื่นนั้นสอดคล้องกับคำอธิบายนี้ และเราได้ยินเช่นกันเรื่องกินเหล้าแล้วเกิดความตระหนกในความรับผิดชอบน้อยลง

การดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีข้อห้ามในแทบทุกศาสนา ทั้งนี้เนื่องจากทำให้ขาดสติจนกระทั่งทำอะไรก็ไม่บังควร ขาดวิจารณญาณที่ดี เสียทรัพย์สิน เจ็บป่วย ฯลฯ บางคนดื่มเล็กน้อยและก็หยุดได้ (ไม่ใช่ดื่มอาทิตย์ละ 2 วัน คือวันฝนตก และฝนไม่ตก และวันจะแก้วเดียวคือไม่เปลี่ยนแก้วเลย) แต่คนจำนวนไม่น้อยสนุกสนานกับแอลกอฮอล์มาก (ในลาวแถบเมืองห้วยทรายใกล้เชียงของของบ้านเรานั้น เขา “ซุ่มแซว” หรือล้อมวงคุยกันสนุกและมักกินของมีนเมาไปด้วย ที่นั่นเขานั่งกินเบียร์กันครั้งละ 1 ต่อคน ไม่ใช่หนึ่งขวด หากเป็นหนึ่งไหลต่อคน) คนในภาคอีสานและภาคเหนือของไทยเราบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันน่ากลัวมาก

เหตุผลที่คนเลิกเหล้าได้ยากนั้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะสาเหตุทางวิทยาศาสตร์ที่การดื่มแอลกอฮอล์สม่ำเสมอระดับหนึ่งทำให้ร่างกายเกิด “อาการติด” ทางเคมีขึ้นและสาเหตุทางพฤติกรรมมนุษย์ตลอดจนสังคมรอบข้าง เฉพาะคนที่มีวินัยสูงเท่านั้นจึงจะสามารถควบคุมการดื่มเหล้าหรือเลิกเหล้าได้ โดยมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นตัวสนับสนุน

การทำให้ทุกคนเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือเป้าหมายชนิดที่เรียกว่าเป็น First Best แต่เมื่อมันเป็นไปได้ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงจำเป็นต้องใช้เป้าหมาย Second Best คือดีที่สุดตรงลงมา กล่าวคือให้ดื่มกันน้อยที่สุด และ “คนกินเหล้า ไม่ใช่เหล้ากินคน”
