

อาหารสมอง แก้โรค “ติดข้าว”

วีรกร ตรีเศศ

สำหรับใครที่เป็นโรค “ติดข้าว” วันไหนไม่ได้กินข้าวก็จะรู้สึกขาดบางอย่างไป เรื่องต่อไปนี้อาจทำให้ท่านรู้สึกขำหรือไม่ก็เกิดความคิดเรื่องกินข้าวน้อยลงอย่างสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลอินโดนีเซียปัจจุบันที่สนับสนุนให้กินข้าวกันน้อยลง โดยหันมาบริโภคพืชอื่นกันบ้าง

ข้าวเป็นพืชที่มีบุญคุณต่อมนุษย์โดยเฉพาะคนเอเชียอย่างยิ่ง ร้อยละ 70 ของประชากร 1,300 ล้านคน ที่จนถึงสุดอยู่ในทวีปเอเชียซึ่งบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักประจำวัน อย่างไรก็ตามสำหรับคนที่จนถึงสุดแล้วข้าวคืออาหารสวรรค์ เพราะปกติบริโภคธัญพืช เช่น ข้าวโพด และรากใต้ดิน เช่น มันสำปะหลัง เผือก มันเทศ ฯลฯ กันเป็นหลัก

เมื่อระบบเศรษฐกิจพัฒนาขึ้น ผู้คนมีฐานะดีขึ้นจึงสามารถบริโภคข้าว และเมื่อรวยขึ้นอีก ประชาชนก็จะหันไปบริโภคเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และอาหารที่มีโปรตีนมากขึ้น

อินโดนีเซียซึ่งมีประชากร 240 ล้านคน บนพื้นที่ประมาณ 2 ล้านตารางกิโลเมตร หรือ 4 เท่าของไทยชอบกินข้าวอย่างมาก ในปีหนึ่ง ๆ บริโภคมากกว่า 125 กิโลกรัมต่อคน (ไทยต่ำกว่า 100 กิโลกรัมต่อคนต่อปี) ซึ่งตัวเลขนี้สูงกว่าคนอเมริกัน 15 เท่า และคนญี่ปุ่นหนึ่งเท่าตัว

คนชาติอื่นที่บริโภคข้าวมากเป็นพิเศษคือพม่า (ประมาณเกือบ 200 กิโลกรัมต่อคนต่อปี) บังคลาเทศ กัมพูชา ลาว เวียดนาม (ประมาณกว่า 120 กิโลกรัมต่อคนต่อปี)

อินโดนีเซียเผชิญสภาวะ “ติดข้าว” ของประชากร ในขณะที่กำลังการผลิตข้าวในประเทศไม่เพียงพอจนต้องนำเข้าข้าวอยู่เสมอ (ยกเว้นปี 2006 รัฐบาลห้ามนำเข้าข้าวเพราะกลัวราคาข้าวในประเทศตก และผลิตได้พอเพียงในปีนั้น) อย่างน่าเป็นห่วงในเรื่องความมั่นคงด้านอาหารของประเทศ

ปัจจุบันรัฐบาลใช้นโยบายเดิมคือขยายการผลิตคู่กับการนำเข้าข้าว และนโยบายใหม่คือลดการบริโภคข้าว (One Day, No Rice/ หนึ่งวันไร้ข้าว) เพื่อลดค่าครองชีพเพราะราคาข้าวสูงขึ้นทุกวัน

อินโดนีเซียผลิตมันสำปะหลังเป็นอันดับสองของโลกรองจากไทย เนื่องจากพืชชนิดนี้จากแอฟริกาเติบโตในที่แล้งได้เป็นอย่างดี สามารถเก็บไว้ใต้ดินได้นานถึงหนึ่งปีโดยไม่เสื่อมสลาย และมีราคาถูกกว่าข้าว เฉพาะคนจนสุด ๆ เท่านั้นถึงจะกินเป็นอาหาร เมื่อไม่นานมานี้ในอินโดนีเซียมีผู้คิดค้นเอามันสำปะหลังมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำมาบริโภคแบบข้าว เรียกว่า cassava rice (ข้าวมันสำปะหลัง)

กระทรวงเกษตรพอใจจนมีการประชาสัมพันธ์ในโทรทัศน์ให้ประชาชนหันมาบริโภคข้าวมันสำปะหลังกันเพราะมีราคาถูก รสชาติดี และยืนยันว่าไม่ใช่อาหารของคนจนอีกต่อไป

นอกจากมันสำปะหลังแล้วรัฐบาลยังริเริ่มให้ใช้สาकु (ของแท้ต้องเอามาจากกลางลำต้นต้นสาकु ของเทียมซึ่งเป็นส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งมันสำปะหลัง) ปนกับข้าว ข้าวปนกับมันฝรั่ง มีรายหนึ่งไปไกลถึงกับเอามันเทศสีม่วงมาปนกับข้าว โดยทำเป็นแฟรนไชส์ (แบบชายสี่หมื่นก๊วยของไทย)

รัฐบาลพยายามอย่างมากในการใช้นโยบายโน้มน้าวให้ประชาชนบริโภคข้าวน้อยลง แต่ก็ดูเหมือนจะได้ผลไม่มากนัก ข้าวยังเป็นที่ยอมรับโดยประชาชนไม่ต้องการที่จะกินข้าวผสมเผือก ผสมมันหรือสิ่งแปลกปลอมอื่น จนรัฐบาลต้องเปลี่ยนคำขวัญเป็น One Meal, No Rice (หนึ่งมื้อไร้ข้าว) แทน

นักเศรษฐศาสตร์หลายคนบอกว่าจริง ๆ แล้วไม่ต้องไปกังวลเรื่องบริโภคข้าวมากเกินไป เพราะเมื่อประชาชนมีฐานะดีขึ้นก็จะบริโภคข้าวน้อยลงไปเอง หันไปสู่อาหารแป้งสาลีประเภทอบ นึ่ง ต้ม ไม่ว่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยว Pasta (ไม่ว่าจะเป็นเส้นสปาเก็ตตี้กลม เหลี่ยมแบน) ขนมปัง ๆ มากขึ้น

ไทยเป็นตัวอย่างในเรื่องนี้ เมื่อสิบปีก่อนคนไทยบริโภคข้าวประมาณกว่า 100 กิโลกรัมต่อคนต่อปี จนข้าวเป็นแหล่งโปรตีนถึงร้อยละ 34 ของโปรตีนจากอาหารทั้งหมด และข้าวเป็นแหล่งแคลอรีเกือบร้อยละ 50 ในแต่ละวัน ปัจจุบันตัวเลขบริโภคข้าวต่อคนต่อปีลดลงต่ำกว่า 100 กิโลกรัมอย่างเห็นได้ชัด เพราะเมื่อฐานะดีขึ้นก็หันไปบริโภคสิ่งอื่นทดแทน

ในกรณีของอินโดนีเซียนั้นมีความเป็นไปได้ที่ภาครัฐกังวลเรื่องความมั่นคงด้านอาหาร (ลองจินตนาการดูว่าถ้าคน “ติดข้าว” 240 ล้านคนไม่มีข้าวกินในราคาที่พอกินได้ จะเกิดอะไรขึ้น) จนไม่อาจคอยให้ถึงเวลาที่ผู้คนหันไปบริโภคแป้ง เนื้อ ไข่ แทนได้อย่างเป็นกอบเป็นกำ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการรณรงค์ลดการบริโภคข้าวแต่บัดนี้

โครงการนี้เตือนให้นึกถึงเหตุการณ์ระหว่าง ค.ศ. 1962-1966 ที่รัฐบาลอินโดนีเซียเผชิญหน้ากับการขาดแคลนอาหาร ต้องแนะนำให้ผสมธัญพืชกับข้าว แต่ก็ไม่ได้ผลนักจนต้องหันเหความสนใจของผู้คนออกไปจากปัญหาอาหาร เรื่องที่เข้ามาอย่างเหมาะสมก็คือนโยบายเผชิญหน้า (confrontation) กับมาเลเซีย กล่าวคืออินโดนีเซียไม่เห็นด้วยกับการเป็นสหพันธรัฐของมาเลเซียด้วยการรวมมลายูกับ Sarawak และ Sabah ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเกาะบอร์เนียวอาณานิคมเก่าของอังกฤษ จนมีการรบกระทั่งกัน

ไม่ว่ารัฐบาลของกัมพูชาประเทศเพื่อนบ้านของเรากำลังใช้กลยุทธ์แบบเดียวกันอยู่ในปัจจุบันหรือไม่โดยใช้การสู้รบกับไทยเป็นตัวหันเหความสนใจของประชาชนออกจากปัญหาการเมืองภายในประเทศ ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาไม่เอาจริงกับการเอาเขมรแดงมาลงโทษ ปัญหาการรุกรานของเวียดนามด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ฯลฯ

ถ้าข้อสงสัยเรื่องกลยุทธ์ของกัมพูชาเป็นจริงก็น่าสงสัยชีวิตของทหารกัมพูชาและทหารไทย ซึ่งต้องเสียไปเพราะกลยุทธ์หันเหความสนใจ ถ้าเป็นเพียงเรื่องธัญพืชทดแทนข้าวก็ยังไม่พอทำเนาเพราะไม่มีใครตายและไม่มีการเสียน้ำตา อย่างมากก็เพียงรำคาญกับรสชาติสิ่ง

แปลกปลอมในข่าวเท่านั้น ซึ่งหากนานวันเข้าเมื่อข่าวมีราคาแพงขึ้นมากก็จะจำใจชอบข่าวชนิดใหม่ไปเอง

เครื่องเคียงอาหารสมอง :

“.....กาลครั้งหนึ่ง.....นานมาแล้ว ทุก ๆ วัน มดตัวน้อยมาทำงานแต่เช้า และลงมือทำงานทันที มดน้อยสร้างผลงานมากมาย และมดน้อยก็มีความสุขกับงานดี

สิงโตเป็นหัวหน้าก็รู้สึกแปลกใจที่มดน้อยทำงานได้ดีโดยไม่ต้องมีการควบคุม สิงโตเลยคิดใหม่ทำใหม่โดยใช้แนวคิดที่ว่าขนาดไม่มีหัวหน้าดูแลยังทำงานดีเช่นนี้ แล้วถ้ามีหัวหน้า เธอต้องทำงานดีขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัย สิงโตจึงจ้างแมลงสาบมาเป็นหัวหน้ามดน้อย และแมลงสาบมีความสามารถมากในเรื่องการเขียนรายงาน

แมลงสาบเริ่มด้วยการตั้งระบบลงเวลาทำงานโดยการตั้งเครื่องตอกบัตร แมลงสาบต้องการเลขามาช่วยเขียน พิมพ์รายงาน ชงกาแฟ เดินเอกสาร ส่งจดหมาย และคอยจับผิดมดน้อย แมลงสาบจึงจ้างควายมาเป็นเลขาส่วนตัว

สิงโตปลื้มกับการทำงานของแมลงสาบมากที่ให้รายงานและแนวโน้มต่าง ๆ จากที่ส่งให้พิจารณา ทำให้แมลงสาบได้หน้า เพื่อการนี้แมลงสาบจึงขอซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ ตีดีเอ็นเอเน็ต และเครื่องพิมพ์เพื่อการทำงานให้สิงโต

แน่นอนว่าต้องมีแผนก IT ตามมา เขาจึงจ้างตัวเห็บมาเป็น IT manager ตัวเห็บก็ของบประมาณเพื่อจ้างลูกมือและอุปกรณ์ซ่อม

แต่มดเบื่อกับระบบงานใหม่มากเพราะมัวแต่รายงาน งานเอกสารมากมายและการประชุมที่แสนเสียเวลา แมลงสาบเห็นมดน้อยทำงานช้าขึ้นเพราะต้องเขียนรายงาน จึงจัดเลือกหาหัวหน้าแผนกมาคอยดูแลและจัดรายงาน ตำแหน่งนี้ตกเป็นของตัวทาก ตัวทากเป็นบุคลากรที่ทำงานได้อย่างเชื่องช้ามาก จึงดูเป็นคนที่รอบคอบ และได้รับตำแหน่งหัวหน้าแผนกไป และแผนกที่มดน้อยทำงานก็เป็นแผนกที่โศกเศร้า ไร้เสียงหัวเราะ ทุกคนในแผนกก็หัวเสียง่าย ตัวทากชอบทำการสำรวจ ศึกษา สภาพการทำงานที่เหมาะสม แผนกมดน้อยทำงานได้แย่งสิงโตก็เห็นด้วยว่าที่แผนกมดทำงานได้แย่งจึงจ้างตัวเหี้ยเข้ามาเป็นที่ปรึกษาเพื่อศึกษาวิธีการที่จะเพิ่มผลผลิตภาพ

ตัวเหี้ยสรุปว่าที่แผนกของมดน้อยมีการจ้างคนมากเกินไปเลยทำให้ผลผลิตภาพไม่ดี

เดากันนะ.....ว่าใครจะถูกปลดออกเป็นคนแรก มดน้อยนั่นเอง เพราะตัวเหี้ยบอกว่ามดน้อยเป็นคนที่ไร้แรงจูงใจ และทัศนคติไม่ดี ลาก่อน...มดน้อย.....”

(H₂O_{Live} <http://h2olive.exteen.com/>)



น้ำจิ้มอาหารสมอง :

ยิ่งคินยาวนานเท่าใด ก็ยิ่งฝันมากเท่านั้น (สุภาวษิตจีน)

