

เครปหลากหลาย

ศ. ทญ. ดร.สุดาดวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาพันธุกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 9 ตุลาคม 2558

ขวดโหลหลากหลายสีสวยงามเรียงรายอยู่บนหน้าเคาน์เตอร์ร้านเครป ชวนให้นึกถึงขบวนการมนุษย์ไฟฟ้าสมัยเป็นเด็ก แต่สำหรับลูกค้าวัยเด็กทั้งหลาย ขวดโหลหลากหลายสีทั้งแดง เหลือง เขียว ส้ม ชมพู ม่วง ฟ้าน้ำตาล เป็นแรงดึงดูดอย่างหนึ่งให้ซื้อเครป เด็กน้อยตื่นตื่นที่จะต้องตัดสินใจซื้อเอาสักสี แล้วก็ตีปีกพิบ๊อบบี้เมื่อได้ถือเครปไว้ในครอบครอง ไม่ว่าจะเลือกใส้เครปสีใด มันก็ล้วนเหมือนกัน คือเป็นแค่น้ำตาลผสมเจลาตินแต่งกลิ่นแต่งรส

การทำงานสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนของคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น นอกจากจะให้บริการทางทันตกรรม และให้ความรู้แล้ว ยังครอบคลุมถึงการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพที่ดี การปรับปรุงคุณภาพอาหารเป็นงานด้านสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่นิสัยการบริโภคที่ดีของเด็ก เป็นการแก้ไขที่ต้นเหตุ ลดการเกิดโรคต่างๆ ที่จะตามมา ทั้งโรคฟันผุ อ้วน ด้อยพัฒนาการ ไปจนถึงเบาหวาน ความดันในอนาคต สอนกันแทบตายให้กินอาหาร 5 หมู่ ครอบตามธงโภชนาการ แต่ถ้าสิ่งที่ขายหรือจัดให้ฟรีเป็นของไร้ประโยชน์ก็คงป่วยการ

อาหารว่างที่ดีที่สุด คือผลไม้สด แต่ในความเป็นจริงของสังคมปัจจุบัน เราคงปฏิเสธอาหารหวานในหลากหลายรูปแบบไม่ได้ จะให้โรงเรียนขายแต่ผลไม้สดคงเป็นแค่ความฝัน แต่เป็นไปได้ไหมที่มนุษย์ไฟฟ้าไม่ต้องมากันครบทีม ขอสัก 2-3 ตัวพอ แล้วที่เหลือขอเป็นทางเลือกใหม่ที่มีประโยชน์ โดยที่ต้นทุน การหาซื้อ และจัดเก็บไม่เป็นภาระหนักเกินไปของแม่ค้า (อนุโมทนากับแม่ค้าบางท่าน ที่ในตอนท้าย รู้สึกภูมิใจว่า ได้มีส่วนในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเด็กๆ)

ทูน่า ข้าวโพด ปลาเส้น ไช้กกระทาก แฮม หมูหยอง ลูกเกด กล้วยหอม ถั่วทอง แอลมอนต์ฝาน เป็นไส้ทางเลือกที่ดีกว่า ในขณะที่ใส่น้ำตาลเดิมสี เป็นอาหารขยะ ไร้สาระ ที่เรียกว่าพลังงานว่างเปล่า (ให้พลังงานแต่ไร้ซึ่งสารอาหารที่มีประโยชน์)

ท่ามกลางอาหารว่างรูปแบบหลากหลายที่แสนจะเขย่าขวัญในสังคมปัจจุบัน ทั้งขนมปังไส้ต่างๆ ขนมเปียะ ขนมเค้ก แพนเค้ก โดเกียะ ซาลาเปา แซนวิช ไอศกรีม ฯลฯ จะให้รับประทานแต่ผลไม้สดซึ่งเป็นอาหารว่างที่ 'ดีที่สุด' เสมอไปคงเป็นแค่ความฝัน พิจารณาสวนประกอบกันเสียหน่อย แล้วเลือกลีงที่ 'ดีกว่า' ให้กับตัวคุณ