สยามรัฐ ฉบับที่ 51 คอลัมน์ที่ 30 วันพุธที่ 17 - วันพฤหัสบดี 23 ธ.ค. 47 (หน้า 10).

สังคมสุขภาวะ

ชาติชาย มุกสง
kchatichai@yahoo.com
ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข
คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประเพณีการกินเจกับสุขภาพ และวัฒนธรรมว่าด้วยการกินของมนุษย์

มนุษย์ในทุกสังคมต่างก็ต้องกินเพื่อดำรงชีวิตอยู่ แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกสังคมจะกินหรือให้ความหมายต่อสิ่งที่กินหรือไม่กินเหมือนกัน ซ้ำยังแตกต่างกันอย่างมากมายมหาศาลเสียอีกด้วย

ในทางสังคมศาสตร์การกินนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์จะกินหรือไม่กินอะไรนั้นต้องพิจารณาจากทรัพยากรที่มีอยู่ในสังคมนั้นด้วย ในแนวคิดที่เสนอว่าการสร้างวัฒนธรรมการกินขึ้นอยู่กับของที่จะมีกิน ได้ให้เหตุผลว่าการกินของมนุษย์จะต้องพิจารณาถึงความคุ้มค่าทางวัตถุของการกินและไม่กินสิ่งนั้นสิ่งนี้

ดังที่ *มาร์วิน แฮริส* (Marvin Harris) นักมานุษยวิทยาแนววัตถุนิยมวัฒนธรรมได้เสนอถึงการไม่กินวัวของชาวฮินดูและการไม่กินหมูของชาวยิวและมุสลิมว่าเป็นผลมาจากการพิจารณาถึงความคุ้มค่าของทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนเป็นสำคัญ แล้วจึงกำหนดเป็นข้อห้ามทางศาสนาขึ้นมาเป็นเครื่องมือควบคุมการใช้ทรัพยากรของสังคม กล่าวคือถ้าพิจารณาในแง่วัตถุธรรมวัวจะให้ประโยชน์ต่อชาวฮินดูมากกว่าการฆ่ากินเนื้อครั้งเดียว เพราะวัวจะมีประโยชน์ทั้งเป็นแหล่งอาหาร คือให้นมอันเป็นแหล่งอาหารสำคัญสำหรับคนจนเกือบทั้งปี มูลวัวก็เหมาะสำหรับเป็นเชื้อเพลิงประกอบอาหารแบบอินเดียที่ต้องการไฟอ่อนร้อนนาน และยังสามารถนำมาผสมดินทำบ้านได้ พอตายก็สามารถเอาเขาและหนังมาขายเป็นสินค้าส่งออกสำคัญของอินเดียได้อีก

ส่วนหมูแม้จะเป็นสัตว์ที่มีเนื้ออร่อยและเป็นที่นิยมกินกันทั่วโลก แต่หมูก็ไม่ให้นมซ้ำยังแย่งอาหารคนกินด้วย ต่างจากแพะแกะที่นอกจากกินหญ้าใบไม้อันไม่ใช่อาหารของคนแล้วยังให้นมอีกด้วย นอกจากนั้นการเลี้ยงหมูในสภาพแวดล้อมของตะวันออกกลางที่ขาดแคลนน้ำและความชุ่มชื้นที่หมูชอบ การเลี้ยงหมูจึงเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีจำกัดอย่างสิ้นเปลืองและไม่คุ้มกับทรัพยากรที่ต้องสูญเสียไป แม้จะเลี้ยงยากและสิ้นเปลืองมากแต่การเลี้ยงหมูก็ให้กำไรดีเพราะเป็นของหายากราคาแพง เนื่องจากชนชั้นสูงนิยมกินเนื้อหมูเพื่อขจัดความขัดแย้งทางสังคมที่เกิดขึ้น ทางองค์กรศาสนาจึงต้องบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ศาสนิกชนกินหมูขึ้น

ฉะนั้น ถ้าดูจากประวัติศาสตร์การกินของมนุษย์ในแต่ละสังคมทั่วโลกแล้วจะพบว่ามนุษย์ได้มีวัฒนธรรมการกินเกิดขึ้นในสังคมควบคู่กับการสร้างอารยธรรมด้านอื่นมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการให้ความหมายของแต่ละสังคมว่าสิ่งไหนเป็นอาหารที่กินได้หรือกินไม่ได้การสร้างกฎเกณฑ์ในการพิจารณาของกินไม่ว่าจะเป็นของกินที่กินแล้วสุขภาพดีมีอายุวัฒนะ/กินแล้วเป็นอันตราย อาหารที่กินเป็นของร้อน/เย็น อาหารศักดิ์สิทธิ์หรืออาหารในพิธีกรรมกับอาหารที่สามานย์หรืออาหารพื้นๆ อาหารกับการแบ่งชนชั้นทางสังคม อาหารที่ต้องห้าม/ของแสลง/ขึด/ขะลำ ในช่วงที่ร่างกายเจ็บป่วยหรือผิดปกติ เหล่านี้เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการแบ่งอาหารในวัฒนธรรมของมนุษย์นั้นไม่ได้พิจารณาเอาตัวมนุษย์ผู้กินเป็นหลัก หรือพูดง่ายๆ เราไม่ได้กินเพื่อร่างกายของเรา แต่การกินเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติด้วย

หากมองในแง่นี้การกินของมนุษย์สมัยใหม่ที่กินตามหลักโภชนาการ ซึ่งเกิดขึ้นจากหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่พัฒนาขึ้นมาราว ๑-๒ ศตวรรษที่ผ่านมาเท่านั้นเอง การกินที่เคยมีความซับซ้อนหลากหลายด้วยรหัสทางวัฒนธรรมกลับถูกมองเป็นเพียงแค่วิธีการที่จะบรรลุไปสู่การมีสุขภาพดีของปัจเจกบุคคลเท่านั้น ทั้งนี้ก็ด้วยกระบวนการของการกินตามหลักโภชนาการและการขยายตัวของการผลิตสินค้าบริโภคที่มีมากขึ้นและมีเหลือเฟือในระบบตลาดแบบทุนนิยม

ทำให้นักมานุษยวิทยาบางคนสรุปว่าลิ้นที่เคยเป็นของส่วนรวมได้ถูกทำให้เป็นลิ้นของปัจเจกบุคคลที่สามารถเลือกกินได้ตามเจตจำนงของแต่ละคน ซึ่งนี่ก็เป็นเงื่อนงำหนึ่งในการศึกษาทำความเข้าใจพฤติกรรมการบริโภคของผู้คนในยุคสมัยปัจจุบัน หมายความว่าการกินที่เคยเป็นแบบแผนร่วมกันของสังคมได้กลายเป็นการกินที่แต่ละคนให้ความหมายได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องสนใจใครอื่น

ขอให้ดูจากตัวอย่างการกินอาหารในงานเทศกาลประเพณีของไทยทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการกินข้าวจี่ การกินขนมในสารทเดือนสิบ หรือการกินกระยาสารทก็ตามจะพบว่าเป็นการกินที่ผู้คนได้มาร่วมสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในชุมชนผ่านประเพณีการกินนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแลกขนมกันกินหรือการต้องเอาขนมไปให้ญาติผู้ใหญ่ก็ตาม แต่พอการกินตามประเพณีต่างๆ เลือนหายไปในความหมายที่แท้จริง เหลือเพียงแต่รูปแบบของประเพณีการกินก็ไม่ได้ทำหน้าที่สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอีกต่อไป การซื้ออาหารหรือขนมจากโรงเรียนหรือร้านที่มีชื่อเสียงไปฝากให้กับใครๆ ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกอีกต่อไป เพราะทั้งผู้ให้และผู้รับต่างก็ไม่ได้กินในรหัสหมายของวัฒนธรรมแบบเดิมอีกต่อไปแล้ว

นอกจากนี้ ในสังคมสมัยใหม่เกิดการเปลี่ยนแปลงโอกาสในการกินอาหารร่วมกันในพิธีกรรมได้ลดลงไป ทั้งในพิธีกรรมทางศาสนาหรืองานของชุมชน แต่ก็เกิดความนิยมในการกินร่วมกันในพิธีกรรมที่เป็นส่วนบุคคลมากขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มเช่นนี้ในหลายสังคม ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของสังคมไทยก็คือ ประเพณีฉลองปีใหม่หรือสงกรานต์ที่เคยจัดให้มีพิธีกรรมทางศาสนาหรือของชุมชนได้กลายเป็นเพียงงานเลี้ยงฉลองกันภายในครอบครัวกันมากขึ้น

โดยนัยนี้ถ้าหากเรามามองถึงประเพณีกินเจที่มักจะเกิดขึ้นอย่างคึกคักในหมู่ชนชั้นกลางในเขตเมืองในสมัยนี้ ก็จะพบว่าการกินที่เคยมีความหมายของประเพณีได้ถูกเปลี่ยนความหมายไปอย่างมาก

การกินเจเดี๋ยวนี้ความหมายถูกทำให้แคบเรียวลงจนเหลือแต่ความหมายที่มีต่อสุขภาพของคนที่กินเป็นหลัก และหากดูจากการเข้าฉวยกระแสของกระทรวงสาธารณสุขที่มารณรงค์ให้คนหันมากินเจเพื่อสุขภาพจนถึงกับต้องมีการจัดงานใหญ่โตที่ทำเนียบรัฐบาลเพื่อประชาสัมพันธ์การทำงานด้านสุขภาพดังที่เราจะพบเห็นการเผาฟางแบบนี้อยู่บ่อยๆ ใน ๓-๔ ปีที่ผ่านมา (โดยมีบริษัทห้างร้านที่ขายผลิตภัณฑ์เจเป็นผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งดูได้จากโฆษณาข้างหม้ออาหารเจเหล่านั้น) ซึ่งก็คงจะเหมาะกับสังคมแห่งการบริโภคที่ต้องการให้ปัจเจกชนเป็นเพียงแค่ผู้บริโภคเชื่อง ไม่ต้องสนใจในมิติอื่นๆ ของชีวิตและสังคม

แต่ในทางวัฒนธรรมแล้วการกินอาหารเจนอกจากจะเป็นพิธีกรรมร่วมของคนในชุมชนซึ่งไม่ได้เน้นเฉพาะแต่กับคนกินเจเท่านั้น แต่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนและสรรพสิ่งในจักรวาลหรือสิ่งแวดล้อม กล่าวคือการกินเจเป็นการคิดที่ลดการเบียดเบียนกันของผู้ร่วมสังสารวัฏเดียวกัน ซึ่งกินความหมายกว้างในหลายมิติตั้งแต่การไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์โลก การไม่มุ่งเบียดเบียนผู้อื่นด้วยการคิดการกระทำ และการสะสมบารมีด้วยการรู้จักการให้และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แต่ในกระแสการบริโภคที่เชี่ยวกราก โดยรัฐก็ได้เข้าร่วมเป็นผู้กระตุ้นอย่างชัดเจนเช่นปัจจุบัน

ถึงที่สุดแล้วการกินเจจึงเหลือแต่เพียงการกินที่ไม่หลงเหลือวัฒนธรรมแบบเดิมที่เน้นส่วนรวมและองค์รวมแห่งชีวิต แต่ได้ถูกให้ความหมายใหม่ไปเป็นการกินเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพดีส่วนบุคคล จึงหลีกเลี่ยงยากที่พิธีกรรมเพื่อส่วนรวมจะถูกลดทอนลงเป็นแค่การคิดบำรุงร่างกายที่เป็นเหมือนกับการเป็น *"สปาของห้องของผู้กินคนเดียวเท่านั้น"*

ด้วยเหตุดังนี้แล้ว การจะให้ความหมายของประเพณีการกินเจในภายหน้าจะโดยภาครัฐ เอกชน หรือองค์กรใดๆ ก็ตาม น่าจะต้องพิจารณาถึงสุขภาพในความหมายที่กว้างขึ้นไปจากการกินเพื่อตนเอง (ซึ่งก็ดีอยู่แล้ว) ให้กลายเป็นการสร้างสุขภาวะร่วมกันเพราะได้เชื่อมเอามิติทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมมาใช้ในการให้ความหมายต่อสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ■

สมุนไพรเศรษฐกิจ

วัชชาภรณ์

มังคุดมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Garcinia mangostana Linn

มังคุดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีใบใหญ่ หนาและเรียง ดอกออกเป็นช่อ แยกได้เป็นทั้งดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย ดอกตัวผู้จะมีสีเหลืองอมแดง หรือม่วง ส่วนดอกตัวเมียจะเป็นสีชมพู

มังคุดนิยมขยายพันธุ์ด้วยกิ่งตอน การเริ่มตอนกิ่งในฤดูฝน และกิ่งตอนจะออกรากภายใน ๑ เดือนครึ่ง กล้าไม้มังคุดจะต้องมีอายุอย่างน้อย ๓ ปี จึงจะเอามาปลูกลงไปในหลุมได้ การปลูกในระยะแรกควรปลูกโดยการให้น้ำ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ต้นมังคุด จะได้ผลเมื่อมีอายุ ๑๐ ปี

ส่วนที่ใช้เป็นยาคือเปลือกผลแห้ง มีรสฝาด แก้ท้องเสีย บิด มูกเลือด ในตำรับ