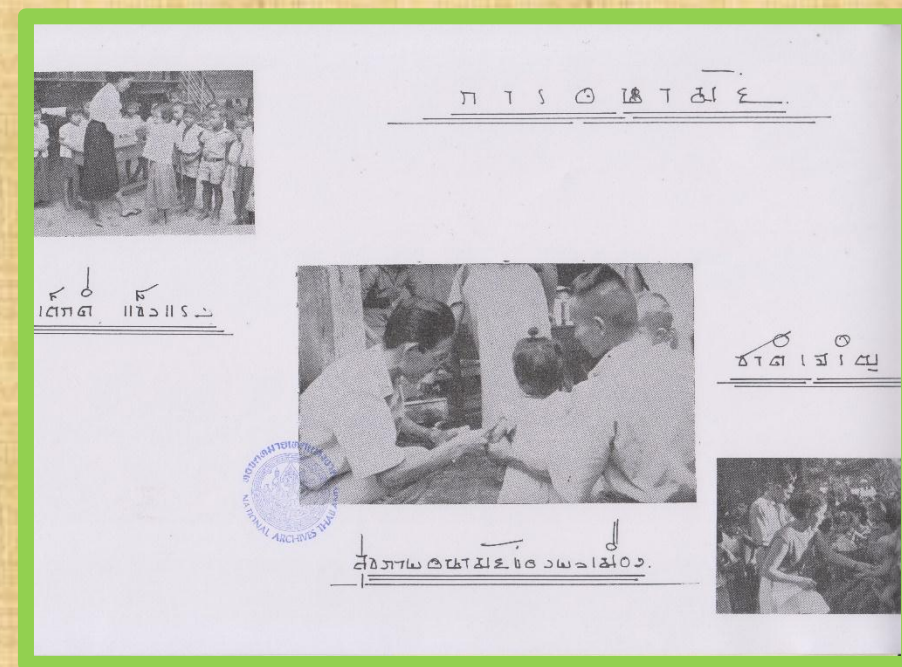
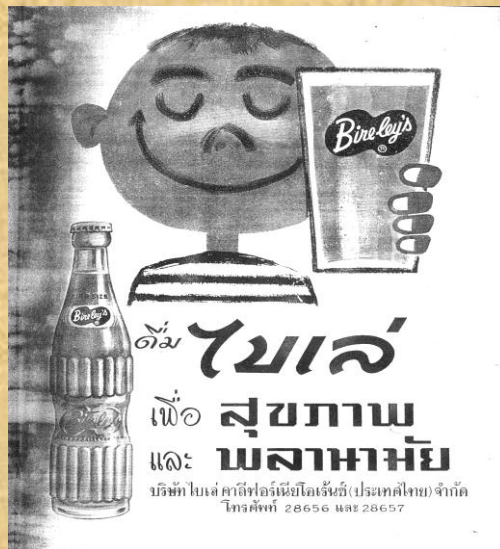
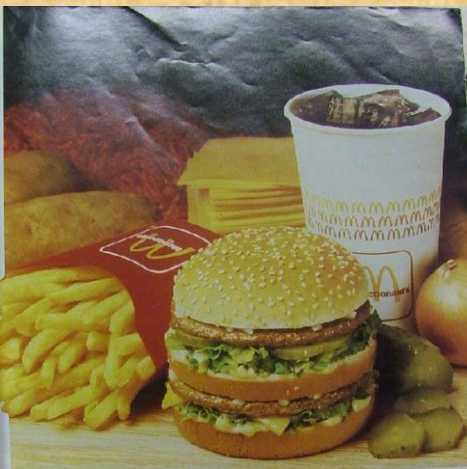


ประวัติศาสตร์น้ำตาล การบริโภคอาหารหวาน และการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคเบาหวานในสังคมไทย



อ. ดร.ชาติชาย มุกสง

ภาควิชาประวัติศาสตร์

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อธิบายความสัมพันธ์ของ 2 โครงสร้าง และ 1 ตัวกระทำการ

1. โครงสร้างเศรษฐกิจของอุตสาหกรรมการผลิตน้ำตาลที่ส่งผลต่อการบริโภค และสุขภาพ
2. โครงสร้างทางการเมืองและนโยบายทางการเมืองการสาธารณสุข นโยบายโภชนาการ ที่กำหนด/สร้างวิถีการกินในสังคมไทย
3. วิถีชีวิตของผู้คนและวัฒนธรรมการบริโภคน้ำตาลในชีวิตประจำวัน

น้ำตาลกับโรคเบาหวานสัมพันธ์กันอย่างไร

ปี	เบาหวาน/แสนคน	น้ำตาลเฉลี่ย/คน/ปี
2528	33.3	12.9
2537	91.0	23
2543	250.3	35

การบริโภคน้ำตาลเป็นปัจจัยระยะไกล (distant factor) ที่มีส่วนต่อการเกิดโรคเบาหวาน และกลุ่มโรคไร้เชื้อเรื้อรังอื่นๆ เช่น อ้วน ความดัน หัวใจ อันเป็นผลมาจากพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยเพื่อเผาผลาญเป็นปัจจัยร่วม

นโยบายโภชนาการ จากการกินที่ขาดสู่การกินที่เกิน

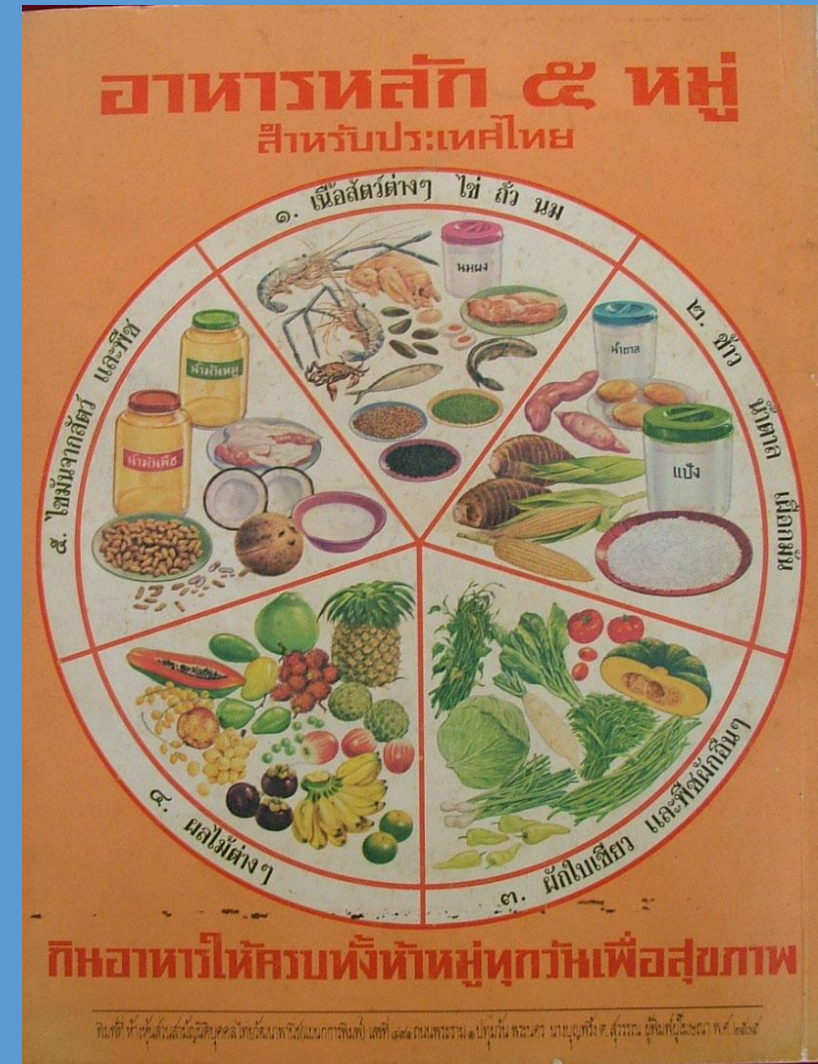
โภชนาการใหม่ หมายถึง วิธีคิดว่าสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบทางเคมีแต่ละอย่างจะเกิดประโยชน์เฉพาะอย่าง ต่อการทำหน้าที่ในทางสรีรวิทยาของร่างกาย มี จัสตัส ฟอน ไลบิก (**Justus von Liebig, 1803–1873**) ช่วง 1840–50 เริ่มต้นแบ่งสารอาหาร โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และน้ำ

- สมัยกลาง ร. 5 โภชนาการใหม่เป็นที่รับรู้ในหมู่ชนชั้นสูงใน “แม่ครัวหัวป่าก์” กล่าวถึง “ท่าน ศาสตราไลบิกผู้แปลธาตุชาติเยอรมันอันมีชื่อเสียงปรากฏ” แต่ไม่แพร่หลายและเปลี่ยนหลักปฏิบัติ
- 2480 เป็นจุดเปลี่ยนทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติตามโภชนาการใหม่ในสังคมไทยอย่างแพร่หลาย

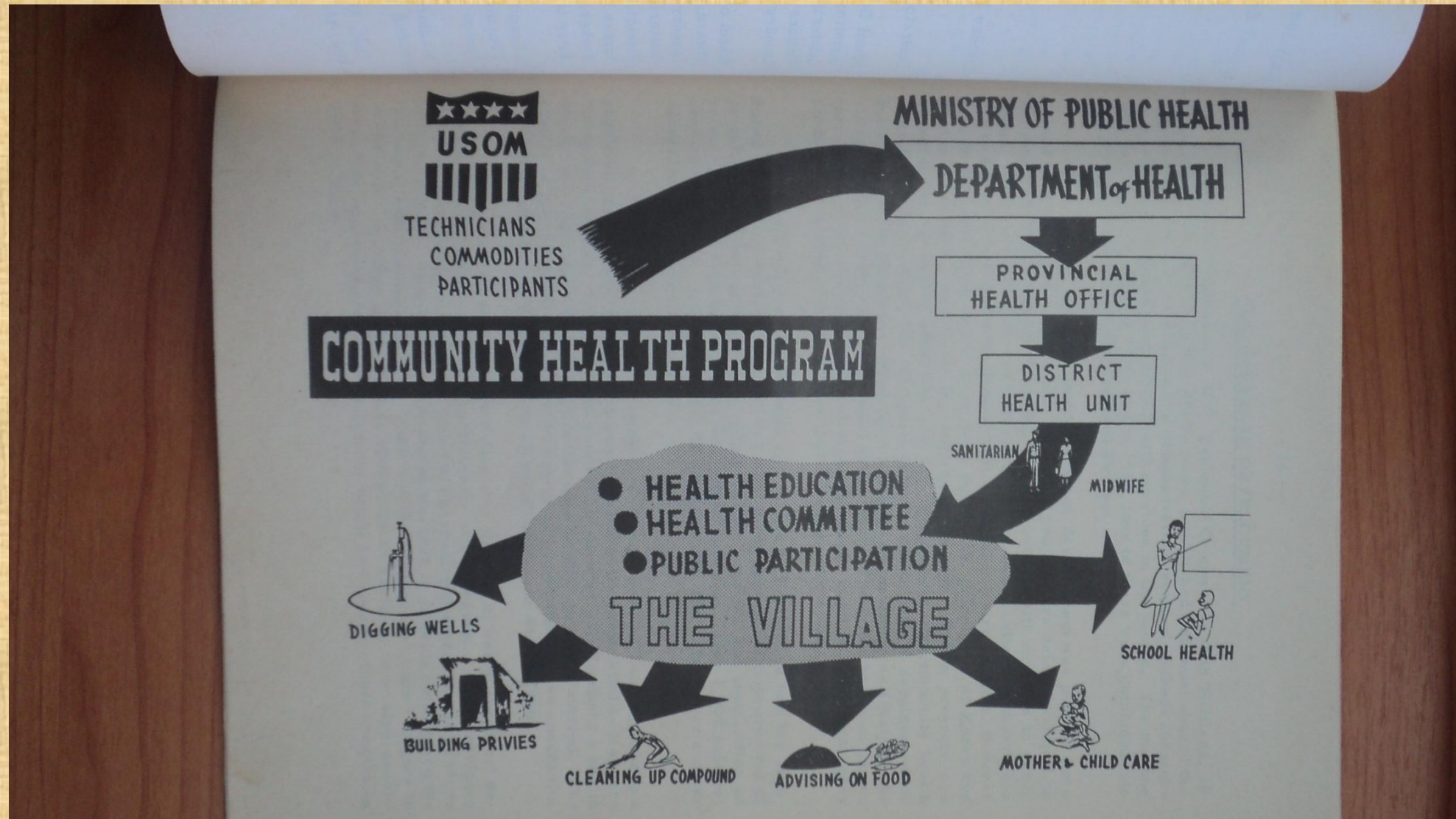
บริโภคศาสตร์สงเคราะห์ : กินเพื่อสุขภาพและอารยธรรม/วัฒนธรรม



โครงการโภชนาการชนบทกับการเผยแพร่อาหารหลัก ๕ หมู่ (2505)



โครงการอนามัยท้องถิ่น เผยแพร่การกินตามหลักโภชนาการสู่หมู่บ้าน



มองหาความหมายทางสังคมของ“ของหวาน”



- น้ำตาล อาหารหวาน เป็นวัตถุทางวัฒนธรรม ส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของคน
- วัฒนธรรมการดื่มกินในสังคมเปลี่ยนตามกาละ (เวลา) และเทศะ(พื้นที่) มี ปวศ.
- เข้าใจความหมายทางสังคมของ ความหวาน เพื่อหาทางสร้างความหมายกับสังคมใหม่

โครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจมีผลกระทบโดยตรงต่อวัฒนธรรมการดื่มกิน

การผลิตและนโยบายการส่งเสริมอุตสาหกรรมใช้น้ำตาลทรายภายในประเทศ

- สยามส่งน้ำตาลสู่ตลาดโลกตันแรกโกสินทร์แล้วเปลี่ยนเป็นข้าวสมัยเบาจริง 2398
- หลัง 2475 หลักเศรษฐกิจปี 2478 ตั้งโรงน้ำตาลลำปาง รัฐจัดตั้งอุตสาหกรรมทดแทนนำเข้า
- ปลุกอ้อยเป็นเกษตรอุตสาหกรรม การตั้งโรงงานของรัฐ สมัยพัฒนาตัดป่า ปลุกอ้อยเป็นสินค้าออก
- 2504, 2516 น้ำตาลล้นตลาด 2510s ไทยส่งออกน้ำตาล 5 อันดับแรก
- 2512 ผลิตน้ำตาลทรายบริสุทธิ์ เปลี่ยนเป็นบริโภครทางอ้อม ผ่านผลิตภัณฑ์อื่นๆ
- ส่งเสริมการบริโภคในประเทศเมื่อน้ำตาลล้นตลาด



น้ำตาลเปลี่ยนจากบริโภคโดยตรง เป็นทางอ้อม ผ่านอาหารเครื่องดื่มอุตสาหกรรม

การกินหวานกับการออกกำลังกายมองผ่านประวัติศาสตร์สังคม

- พิจารณาการกินสัมพันธ์กับกิจกรรมทุกอย่างในชีวิต กินหวานใช้แรงงานมากไม่มีปัญหาสุขภาพ แต่การกินหวานในสังคมที่ใช้แรงงานน้อยก่อปัญหาสุขภาพ
- ก่อน 2520 คนไทยอยู่บ้าน ทำครัวกินอาหารเลือกเองได้ กำหนดเองได้ ใส่น้ำตาลในอาหารโดยตรง ขนม น้ำหวานตามเทศกาลงานต่าง ๆ
- สังคมเป็นเมืองมากขึ้น อยู่แฟลต คอนโด กิจกรรมทางกายน้อยลง กินอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ไม่ปรุงกินเอง ไม่ปรุงอาหาร ซื้อกินนอกบ้าน นิยมอาหารจากการผลิตแบบอุตสาหกรรม จากร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์มาร์เก็ต กำหนดปริมาณน้ำตาลที่กินแต่ละวันยาก
- บริโภคน้ำตาลทางอ้อม ผ่านนโยบายการส่งเสริมการใช้น้ำตาลในอุตสาหกรรม ในประเทศราคาถูก รักษาเสถียรภาพราคาน้ำตาล ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มใช้ฟุ่มเฟือย ชาเขียว น้ำอัดลม ขนม ต้นทุนผลิตต่ำ ต้นทุนการตลาดสูง ในตลาดเด็ก

กาละ เทศะ ของการกินที่เปลี่ยนแปลง

- เวลาสังคมเกษตรฤดูการธรรมชาติ กินตามฤดูกาลเทศกาล
- สังคมอื่นๆ เวลาเป็นวัตรกินได้ตลอดเวลา
- เวลาทำงาน เวลากินและเวลาพักผ่อนชัดเจน
- ในโลกทุนนิยมเวลาการบริโภคมีมาก ไม่สิ้นสุด ตลอด 24 ชั่วโมง ห้าง ร้านสะดวกซื้อ

- ความเป็นเมือง จากกินในครัวไปกินในร้านครัวตั้ง กินตามห้าง นอกบ้าน ควบคุมปริมาณน้ำตาลยาก
- ของกินหาซื้อได้ง่าย ตลอดเวลา ทั้งในตลาด ย่านการค้า ศูนย์การค้า ห้าง
- ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ฟาสต์ฟู้ด มีตามแหล่งชุมชน กินได้ตลอด

เวลาไม่จำกัด สถานที่หลากหลายขึ้น การกินหวานเกิดมากขึ้น

กินหวาน วัฒนธรรมหรือธรรมชาติ?

- ธรรมชาติแก้ยาก เพราะกำหนดมาแต่เกิด
- วัฒนธรรม สิ่งสร้างมนุษย์สร้างเอง สร้างใหม่ได้เสมอ
- ดูย้อนในประวัติศาสตร์สังคมอันยาวนานทุกสังคม
จะเห็นวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงตลอด

ต้องร่วมกันสร้างวัฒนธรรมการกินใหม่ขึ้นในสังคมไทย

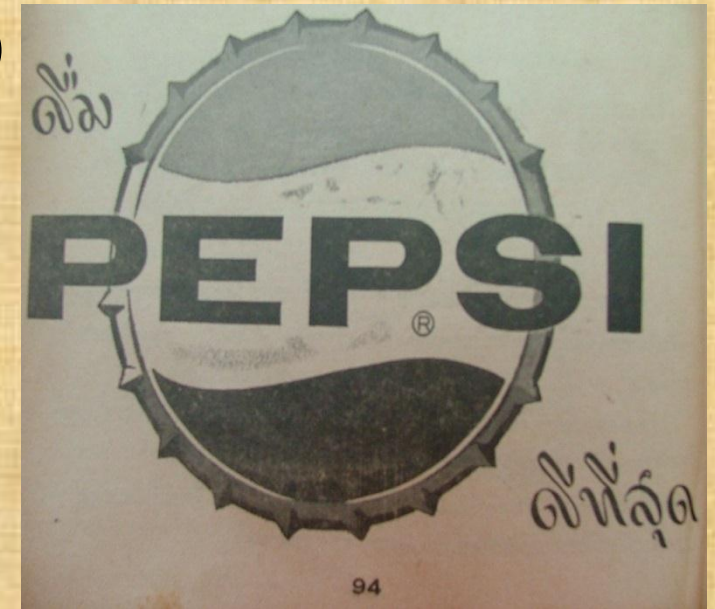
การกินเป็นวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง

- การกินสร้างโลกวิถีชีวิตประจำวัน
- ขนบ/ของหวาน เทศกาลสู่ประจำวัน
- กินเป็นมือเป็น กินแก้เหงาปาก ของว่าง
- ความหวานขึ้น อุปลักษณะของของหวานในประเพณี
- ปัจเจก ของขวัญ งานวันเกิด ต้องหวานขึ้น

ความหวานถูกสร้างความหมายทางวัฒนธรรมให้อยู่ในทุกช่วงสำคัญของชีวิต

โฆษณาเป๊ปซี่ยุคต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงการนำเสนอภาพ
ของเครื่องดื่มน้ำอัดลมไปตามสภาพสังคม

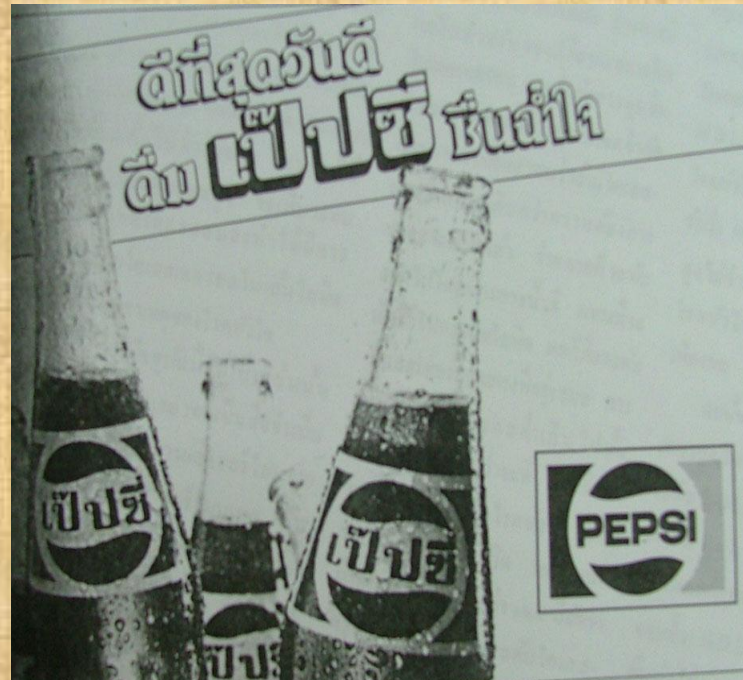
1



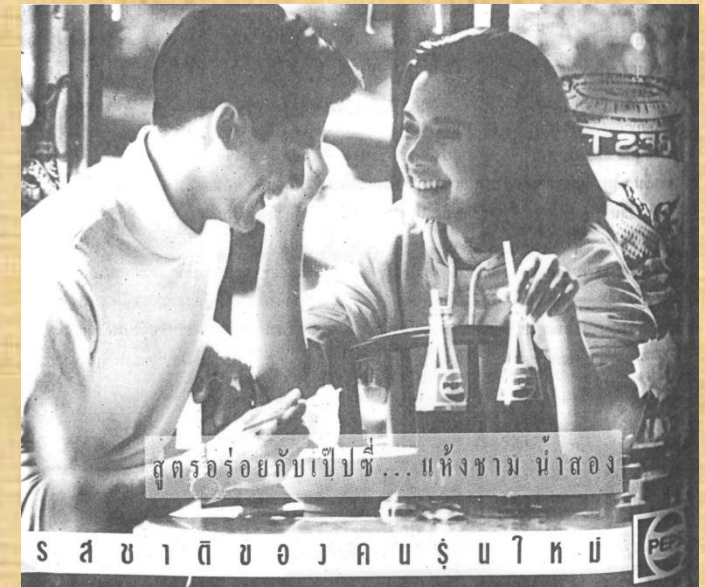
2



3



4



การเมืองเรื่องผัสสะ (politic of the sense)

- ผัสสะการมองเห็นดีกว่าผัสสะอื่น
- โลกสมัยใหม่เป็นโลกของการมองเห็น (visual Bias)
- สังคมบริโภคนั้นสื่อทางสายตา
- การบริโภคด้วยสายตาขายได้มากกว่าให้ชิม

ทุนนิยมควบคุมโลกแห่งการบริโภคด้วยระบบสัญลักษณ์และผัสสะ

ฝ่าวิกฤตการติดหวานด้วยการทำงานทางวัฒนธรรมสุขภาพ

- เด็กเป็นเป้าหมายของการบริโภค ต้องเข้าใจ life world การให้ความหมายแก่โลกของเด็ก ขนมหวานคืออะไร
- ต้องบ่อนทำลายคู่สอดคล้องสมพงษ์ ความหวานขึ้นกับประเพณี การกินของหวาน เค้กไม่ใช่ของกินวันเกิดอย่างเดียว
- รู้เท่าทันการบริโภคเชิงสัญญะในระบบทุนนิยมหลังสมัยใหม่
- การเมืองวัฒนธรรม การช่วงชิงการสร้างนิยามความหมายในสังคม

ความหวาน วัฒนธรรม สุขภาพ และการนิยาม

- หวานเป็นลมขมเป็นยา โภชนาการน้ำตาลกินขาดสู่เกิน
- มุมมองทางสังคม ร่างกายสร้างขึ้นจากสังคมและรับความหมายที่สังคมสร้าง
- ความหวานมีอยู่จริงทางชีววิทยา แต่กระบวนการสร้างและให้ความหมายทางสังคมคือสิ่งสำคัญกว่า เราต้องทำความเข้าใจ จึงทำงานสำเร็จ
- อคติแห่งผัสสะ (sensual bias) ทางไกลสายตาเป็นเอก ทุนนิยมกิจกรรมทางสายตาให้คนสัมผัสแล้วบริโภคจริงตามมา ตัองหาทางสร้างแข่งให้เกิดนิยามใหม่ ช่วงชิงสร้างความหมายใหม่



ความหวานเป็นวัฒนธรรมจึงเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าเป็นธรรมชาติ