วารสารวิชาการ
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี?

นาวิน วรรณเวช
อ.ม.(ภาษาบาลีและสันสกฤต), อาจารย์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Journal of Humannities and Social Sciences

บทนำ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปพึงปรารถนา แต่นั่นก็มิได้หมายความว่าการมีสุขภาพดีของแต่ละคนจะมีความหมายเหมือนกัน สุขภาพดีอาจแปลได้หลายความหมายตั้งแต่การไม่มีโรค หุ่นดี ไม่มีหน้าท้อง ระบบขับถ่ายดี ฯลฯ แม้ว่าความหมายเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องกับร่างกายเช่นกัน แต่ขอบเขตความหมายแต่ละคำก็ไม่ลงรอยกัน และแทนกันไม่ได้ สุขภาพดีจึงเป็นคำที่มีนัยเชิงอุดมคติ ในขณะเดียวกันก็คลุมเครือไม่ชัดเจน ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากความไม่ชัดเจนเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งของอุดมคติด้วยนั่นเอง

ทางไปสู่การมีสุขภาพดีได้นั้นมีหลายประการ บางคนที่มีวินัยหรือมีความเพียรสูงก็จะออกกำลังกายหรือใช้การคำนวณแคลอรีเพื่อจำกัดอาหารในแต่ละมื้อ บางคนอาจหันไปใช้ทางลัดซึ่งก็คืออาหารเสริมหลายรูปแบบซึ่งมีวางขายอยู่เป็นจำนวนมาก เราอาจได้ยินกันมาแต่เดิมว่าหากปล่อยให้ท้องหิวแล้ว อาจเกิดกรดไหลย้อนหรือหน้ามืดซึ่งมีผลต่อความดันในร่างกาย แต่ใครจะเชื่อว่าคนที่ปล่อยตัวเองให้ท้องหิวนั้นจะสุขภาพดีได้ ชาวบ้านทั่วไปอย่างผู้วิจารณ์ซึ่งไม่ได้มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ดีจึงสนใจใคร่รู้ว่าถ้าปล่อยให้ท้องหิวแล้วจะสุขภาพดีได้อย่างไร

"ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี" เป็นหนังสือแปลที่พิมพ์ออกมาเมื่อปลายปี พ.ศ.2557 ผู้เขียนคือ นายแพทย์โยะชิโนะริ นะงุโมะ ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดมะเร็งเต้านมซึ่งเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม ดังนั้นการมีสุขภาพดีตามความเห็นของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้จึงเกี่ยวข้องกับความงามด้วย (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 203) มิใช่เพียงสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ความสวยงามในที่นี้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ มิใช่ประเด็นหลักที่หนังสือนี้ต้องการนำเสนอ สิ่งที่น่าสนใจก็คือ แม้ผู้เขียนจะไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์หรือนักโภชนาการ แต่ประวัติการศึกษาและการทำงานทางด้านการแพทย์คือ ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เขียนที่เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลถึง 4 แห่งในประเทศญี่ปุ่นก็ทำให้หนังสือเล่มนี้มีความน่าเชื่อถืออยู่มาก สอดคล้องกับค่านิยมในสังคมไทยทั่วไปว่าแพทย์เป็นผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญ ดังจะเห็นได้จากโฆษณาหลายชิ้นที่เราคุ้นเคย กล่าวคือ เราจะรู้สึกว่า

โฆษณานั้นน่าเชื่อถือมากขึ้นหากมีใครสักคนใส่เสื้อตัวใหญ่ๆ สีขาวที่เรียกว่าเสื้อกาวน์แล้วอธิบายอะไรสักอย่างที่เป็นวิทยาศาสตร์ แม้ส่วนใหญ่เราจะฟังข้อความในโฆษณาเหล่านั้นไม่ทันแต่นั่นก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะหลายครั้งที่การสนทนาของเราเป็นการสื่อสารเพื่อเน้นย้ำสิ่งที่เราพร้อมจะเชื่ออยู่แล้ว มิใช่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างแท้จริงนั่นเอง

นอกจากความเชี่ยวชาญของผู้เขียนแล้ว ที่น่าสนใจก็คือ คำแนะนำต่างๆ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้ทดลองมาแล้วทุกประการ ทั้งทดลองด้วยตนเองและทดลองกับสัตว์หลายชนิด (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 33) หนังสือเล่มนี้จึงน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ข้อความต่างๆ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้จึงเป็นเสมือนรายงานการวิจัยขนาดย่อมไปในตัว นอกจากนั้นด้วยลีลาภาษาที่อ่านง่ายและแบ่งออกเป็นตอนสั้นๆ ผู้อ่านจึงติดตามเนื้อหาทั้งหมดได้ไม่ยาก

ทำไม "ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี" ? ผู้เขียนนำความรู้เรื่องยีนและเรื่องฮอร์โมนมาอธิบายให้ความคิดนี้เป็นไปได้ กล่าวคือ ในร่างกายของมนุษย์เรานั้นมียีนจำพวกหนึ่งที่จะปรากฏขึ้นเพื่อช่วยให้เรามีชีวิตรอด ยีนกลุ่มนี้ปกติจะไม่ทำงาน แต่จะปรากฏตัวออกมาเมื่อร่างกายหิวหรือผจญกับความหนาว ชนิดสำคัญในยีนกลุ่มนี้ก็คือ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ซึ่งมีส่วนช่วยฟื้นฟูเซลล์ในร่างกายให้เปล่งปลั่งสดใส จากนั้นผู้เขียนก็แนะนำวิธีปล่อยให้ร่างกายหิวก็คือ การกินอาหารมื้อเดียว เมื่อปรับวิถีการกินแล้ว ฮอร์โมนเลปติน (Leptin) จะหลั่งออกมาตามกลไกการระงับความหิวของร่างกายรวมถึงฮอร์โมนตัวอื่นๆ ด้วย ร่างกายจะผอมและสวยงามอย่างแน่นอนหากทำตามวิธีที่ผู้เขียนแนะนำ

หากมองอย่างผิวเผิน นี่คือหนังสือลดความอ้วนอีกเล่มหนึ่งที่มีเนื้อหาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ เนื้อหาบางส่วนในหนังสือไม่ต่างกับหนังสือแนวนี้ทั่วไป ดังจะเห็นได้จากผู้เขียนแนะนำให้ปรับสมดุลร่างกายด้วยการกินอาหารอย่างพอดี คือ ไม่มากเกินไป (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 101) ควรนอนหลับให้เพียงพอ โดยเฉพาะช่วยสี่ทุ่มถึงตีสองซึ่งถือว่าเป็น "นาทีทองของการนอนหลับ" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 205) เนื้อหาเหล่านี้อาจพบในหนังสือสุขภาพอื่นๆ ได้ แต่เมื่ออ่านอย่างพินิจพิเคราะห์แล้วจะพบว่าหนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดบางประการ

ที่แตกต่างจากหนังสือทั่วไปอย่างมาก อาจถือได้ว่าเป็นการปฏิวัติความเชื่อทางวิทยาศาสตร์สุขภาพได้เลยทีเดียว

เหตุใดผู้วิจารณ์จึงกล่าวเช่นนั้น เพราะวิธีการอดอาหารและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นวิธีที่แปลกมาก การกินอาหารมื้อเดียวอาจไม่แปลก สิ่งที่แปลกคือ มื้อเดียวที่กินคือมื้อเย็น ส่วนมื้อเช้าและกลางวันไม่ต้องกิน ปล่อยให้ท้องหิวไปอย่างนั้น เพื่อให้ยีนและฮอร์โมนทำงาน มีตอนหนึ่งที่กล่าวว่าเราควร "...เพลิดเพลินกับเสียงท้องร้อง "จ๊อก"..." (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 75) ซึ่งหมายความว่าเราไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำย่อยที่ออกมาตอนท้องร้องอีกด้วย เมื่อกินมื้อเย็นเสร็จแล้วก็ควรนอนเลย (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 139) ทั้งนี้ก็เพราะว่า

> ร่างกายเราถูกจัดสรรมาให้นอนหลับได้ดีที่สุดหลังกินข้าวเสร็จ การนอนในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นทางลัดที่ดีที่สุดของการหลับสนิท เพราะ "การกินแล้วนอน" เป็นจังหวะของธรรมชาติที่ทำให้มีสุขภาพดีอย่างยิ่งยวดซึ่งไม่ต่างจากสัตว์อื่นๆ ... ผู้คนมากมายมักพูดว่า "กินข้าวแล้วนอนเลยไม่ดีต่อร่างกาย" หรือ "นอนเลยหลังกินข้าวจะไม่อ้วนเหรอ" แต่ไม่ต้องกังวลครับ เพราะโกรทฮอร์โมนจะหลั่งออกมามากขณะนอนหลับใน "ช่วงนาทีทอง" และช่วยเผาผลาญไขมันในช่องท้อง
>
> (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 140)

หากเรากินมื้อเย็นแล้วนอนเลยอย่างที่ผู้เขียนกล่าวไว้นั้นจะเกิดอาการกรดไหลย้อนได้หรือไม่ การปล่อยให้ท้องร้องตลอดทั้งวันแล้วกินแต่มื้อเย็นอย่างเดียวไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงเลยหรือ ผู้วิจารณ์ไม่มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ดีพอจึงตอบคำถามไม่ได้ แต่นั่นก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าข้อความดังกล่าวมีผลต่อความเชื่อของเรา ปกติแล้วเรามักได้ยินกันว่าอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดก็คือ มื้อเช้า ถึงขนาดท่องเป็นคำคล้องจองกัน (เพราะคนไทยชอบสัมผัส) ได้ว่า "หนักเช้าเบาเที่ยง เลี่ยงเย็น" นั่นหมายความว่าอาหารเช้าเรากินได้เต็มที่ มื้อเที่ยงลดมาพอประมาณ และมื้อเย็นหากไม่กินได้ก็ไม่ต้องกิน ดังนั้นหากเราปฏิบัติตาม

ที่หนังสือเล่มนี้เสนอไว้แล้ว ตารางชีวิตเราจะแปลกกว่าคนอื่น เพราะมื้อสำคัญที่สุดในแต่ละวันกลายเป็นมื้อเย็น

นอกจากเรื่องความสำคัญของการกินอาหารมื้อเย็นมื้อเดียวแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังเสนอความคิดอีกหลายประการซึ่งสั่นคลอนความเชื่อเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพของเรา เช่น เรามักเชื่อว่าดื่มน้ำบ่อยๆ จะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งและสุขภาพดี แต่ผู้เขียนกล่าวว่าเราไม่ควรดื่มน้ำมากเพราะจะทำให้เกิดอาการบวมน้ำ (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 31, 150-153) ความเชื่อเรื่องออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายจะได้แข็งแรง ผู้เขียนก็กล่าวว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต่างๆ เพื่อสุขภาพนั้นอาจมีผลให้ชีพจรและหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ สิ่งที่ควรทำมากกว่าก็คือ การเดินอย่างสง่างาม (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 154-161) หรือเราเคยเชื่อว่าสุราและของมึนเมาไม่ดีต่อสุขภาพ ควรงดหรือหลีกเลี่ยง แต่ผู้เขียนกลับกล่าวถึงปริมาณสุราที่ทั้งชีวิตจะได้รับแล้วกล่าวเสริมว่าสุรานั้นกินได้อย่างเต็มที่ แต่ให้กินเฉพาะในงานฉลองซึ่งแต่ละปีจะมีไม่กี่ครั้งเท่านั้น และควรกินสุราอย่างดีซึ่งมีราคาแพงด้วย เพราะเราจะเผลอกังวลเรื่องราคา ทำให้กินสุราน้อยไปโดยปริยาย (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 161-165) ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อสุขภาพดีที่เราเคยมีมาทั้งสิ้น อันที่จริงเราก็ไม่ควรจะตระหนกตกใจเกินเหตุ เพราะความรู้เรื่องสุขภาพได้ชื่อว่าเกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ และความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้นย่อมมีสถานะไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงไปได้ตามยุคสมัยอยู่แล้ว (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ธเนศ วงศ์ยานนาวา, 2553 : 29)

อย่างไรก็ตามประเด็นสำคัญก็คือ เหตุผลสนับสนุนเพื่อให้ผู้อ่านเชื่อว่าวิธีที่ผู้เขียนแนะนำจะเป็นไปได้นั้นยังน่าสงสัย กล่าวคือ เหตุใดการอดอาหารจึงทำให้เกิดสุขภาพดีได้ ผู้เขียนยกแผนที่แสดงระดับความอดอยากของประเทศทั่วโลกมาประกอบและกล่าวว่าประเทศที่อดอยากจะมีอัตราการเกิดสูงกว่าประเทศที่ไม่อดอยากหรือประเทศที่กินอย่างอิ่มหนำสำราญ (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 26-28) และกล่าวประเด็นนี้ซ้ำอีกครั้งในหน้า 56 ราวกับว่าเป็นเหตุผลสำคัญที่เชื่อถือได้จริง ประเด็นสำคัญก็คือการมีสุขภาพดีกับอัตราการเกิดเป็นคนละเรื่องกัน อันที่จริงสิ่งที่ผู้เขียนควรนำมาประกอบมากกว่าก็คือ ประชากรในประเทศที่

ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี?

อดอยากนั้นมีสุขภาพดีหรือไม่ ถ้าหากประชากรในประเทศนั้นสุขภาพไม่ดี ก็คงจะเชื่อได้ยากว่าการปล่อยให้ตัวเองหิวโหยอดอยากอย่างนั้นแล้วสุขภาพจะดีขึ้นมาได้ หรือถ้าหากผู้เขียนเชื่อว่าการเกิดกับการมีสุขภาพดีนั้นเชื่อมโยงกันได้จริง ผู้เขียนก็น่าจะเขียนให้ชัดเจนกว่านี้เพื่อสนับสนุนประเด็นที่ตั้งไว้

นอกจากนี้จะเห็นว่าบางครั้งการให้เหตุผลของผู้เขียนขัดแย้งกันเอง เช่น ในตอน "ถ้ากินอาหารวันละมื้อจะกินอะไรก็ย่อมได้" ผู้เขียนกล่าวว่า "...คนรู้จักของผมสูง 180 เซนติเมตร หนัก 103 กิโลกรัมได้เริ่มกินอาหารวันละมื้อ แต่ตอนกลางคืนจะกินและดื่มไม่ยั้งเหมือนอย่างที่เคยทำมา ถึงจะทำอย่างนั้นก็ได้ยินว่าน้ำหนักลดลงมาอยู่ที่ 82 กิโลกรัม" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 72) แต่ในตอนเดียวกันนั้นผู้เขียนกล่าวว่าตนเองชอบกินอาหารเรียบง่าย เพราะอาหารที่เรียบง่ายเป็นอาหารที่เลิศหรูที่สุดในโลก (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 73) การนำเรื่องความเรียบง่ายมาสนับสนุนตรงนี้จึงน่าแปลก เพราะขัดแย้งกับที่ตนเองเสนอไว้ว่าจะกินอะไรก็ได้ ยิ่งไปกว่านั้นถ้าเรากินอาหารที่เรียบง่ายทุกมื้อ จะถือว่าเป็นการกินอาหารที่ไม่สมดุลอย่างหนึ่งได้หรือไม่ เพราะถ้าอะไรที่มากเกินไปนับว่าไม่ดี การกินอาหารเรียบง่ายมากเกินไปจึงไม่น่าจะดีด้วยเช่นกัน ลักษณะแย้งกันเองนั้นจึงทำให้เรายังคงตั้งคำถามและไม่แน่ใจกับข้อเสนอในหนังสือเล่มนี้ได้อยู่ เหมือนเรื่องกาลามสูตรที่มีหลายคนชอบศาสนาพุทธเพราะไม่มีศาสนาใดสอนแบบนี้ คือสอนว่าอย่าเชื่อแม้แต่ครูของตน อย่าเชื่อเพราะมีในคัมภีร์ ฯลฯ ถ้าเช่นนั้นเราก็อย่าเชื่อกาลามสูตรด้วยจะได้หรือไม่ เพราะมิฉะนั้นแล้วก็ไม่ต่างอะไรกับความเชื่อแบบหนึ่งที่เราเชื่อคนที่บอกเราว่าอย่าเชื่อนั่นเอง

นอกจากการให้เหตุผลที่แย้งกันเองแล้ว สิ่งที่น่าสนใจก็คือ ตลอดทั้งเล่มผู้เขียนเขียนด้วยสำนึกในความเป็นคนญี่ปุ่นอย่างเต็มที่ เช่น "...หลังตื่นนอนผมจึงเปิดม่านแล้วทำตามธรรมเนียมของคนสมัยก่อน โดยพนมมือไหว้ดวงอาทิตย์ที่โผล่ขึ้นมา" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 145) "คนสมัยก่อน" ในที่นี้จะเป็นใครไปไม่ได้นอกจากคนญี่ปุ่นเอง เพราะคนญี่ปุ่นให้ความสำคัญแก่ดวงอาทิตย์มาก ดังจะเห็นได้จากธงชาติของประเทศญี่ปุ่นก็เป็นรูปดวงอาทิตย์ ผู้อ่านจะพบว่าหนังสือเล่มนี้สอดแทรกเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเรื่องวัฒนธรรมญี่ปุ่นไว้ตลอดทั้งเล่ม

โดยเฉพาะเรื่องอาหารญี่ปุ่นอันเนื่องมาจากหนังสือเล่มนี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอาหารการกินนั่นเอง เช่น วิธีทำชาโกะโบ วัฒนธรรมเก็นโระขุ สมัยเอโดะ มนุษย์โจมง คัตสึโอะบุชิ คำขวัญรักษาสุขภาพที่ว่า "มะโกะ วะ ยะซะชี (Mago wa yasashii)" ผู้เขียนอธิบายว่า "มะ ⟶ มะเมะ (ถั่ว), โกะ ⟶ โกะมะ (งา), วะ ⟶ วะกะเมะ (สาหร่าย), ยะ ⟶ ยะไซ (ผัก), ซะ ⟶ ซะกะนะ (ปลา), ชี ⟶ ชีตะเกะ (เห็ด) (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 99) หรือขนมโอะฮะกิและขนมโบะตะโมะจิ วิธีดูความสดของไข่ไก่ด้วยการใช้ตะเกียบคีบไข่แดงแล้วไม่แตก เป็นต้น รายละเอียดเช่นนี้ยังมีอีกมาก และบรรณาธิการหนังสือก็คงทราบถึงปัญหานี้จึงลงเชิงอรรถไว้บางคำ แต่ก็ต้องยอมรับว่ายังไม่พอที่จะทำให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน เพราะเรามิได้อยู่ในวัฒนธรรมเดียวกับผู้เขียน จึงไม่มีประสบการณ์ร่วม อาจกล่าวได้ว่าผู้ที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะเข้าใจอย่างเต็มที่นั้นควรมีความรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นหรือเป็นคนญี่ปุ่นเองจึงจะเข้าใจได้ดี

การสอดแทรกเรื่องทางวัฒนธรรมญี่ปุ่นไว้มากมายจึงอาจทำให้ผู้อ่านบางคนรู้สึกได้ว่าเข้าถึงได้ยาก เนื่องจากทำให้มีความเฉพาะทางจนไม่เข้าใจว่านัยทางวัฒนธรรม เช่น ถ้าหากคนที่ไม่ได้อยู่ในประเทศที่เห็นดวงอาทิตย์เช่นเดียวกับญี่ปุ่นก็อาจไม่เข้าใจว่าเหตุใดเราต้องตื่นขึ้นมาไหว้ดวงอาทิตย์ด้วย คนที่อยู่ในประเทศที่เห็นดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงคืน (เช่น ประเทศนอร์เวย์) นั่นหมายความว่าเวลาตื่นนอนกับเวลาขึ้นของดวงอาทิตย์มีโอกาสที่จะไม่สอดคล้องกัน เช่นนั้นแล้วจะยึดดวงอาทิตย์เป็นนาฬิกาชีวิตคงจะเป็นไปได้ยาก เรื่องอาหารก็เช่นกัน แม้ปัจจุบันอุตสาหกรรมอาหารญี่ปุ่นจะได้รับความนิยมมากซึ่งแม้แต่คนไทยเองก็จะเห็นว่าคงมีน้อยคนในปัจจุบันนี้ (โดยเฉพาะคนที่อยู่ในชุมชนเมือง) ที่ไม่เคยกินอาหารญี่ปุ่น ถึงแม้จะเคยกินอาหารญี่ปุ่นมาบ้าง แต่เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเราอาจไม่เข้าใจได้ทุกอย่าง เพราะในหนังสือนั้นค่อนข้างเฉพาะทางกว่ามากนั่นเอง ผู้วิจารณ์จึงอดสงสัยไม่ได้ว่าหนังสือเล่มนี้แต่เดิมผู้เขียนอาจตั้งใจเขียนโดยมีภาพในใจว่าคนญี่ปุ่นเป็นผู้อ่านหรือไม่ เช่น ในตอน "ถึงจะแช่น้ำร้อนแค่ไหน อุณหภูมิในร่างกายก็ไม่สูงขึ้นหรอก" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 168) พฤติกรรมการแช่น้ำร้อนไม่ใช่ของคนไทยอย่างแน่นอน เพราะบ้าน "เรา" ไม่ได้หนาวถึง

เพียงนั้น คนที่เคยแช่น้ำร้อนในสังคมไทยอาจเป็นคนรวยที่มีอ่างอาบน้ำในบ้าน หรือต้องไปแช่น้ำร้อนเพื่อรักษาโรค

ด้วยสำนึกของความเป็นคนญี่ปุ่นอย่างเต็มที่ เราจึงเห็นว่าบางครั้งผู้เขียนดูเหมือนจะแสดงให้เห็นความยิ่งใหญ่ของชาติญี่ปุ่นไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ดังจะเห็นได้จากในตอน "อาหารประจำชาติของญี่ปุ่นที่ทั่วโลกสนใจ" ผู้เขียนกล่าวถึง "รายงานแมคโกเวิร์น (Mcgovern Report)" ซึ่งรัฐบาลอเมริกาได้ทำวิจัยเมื่อประมาณ 7 ปีที่แล้วและพบว่าอาหารญี่ปุ่นก่อนยุคของวัฒนธรรมเก็นโระขุในสมัยเอโดะดีต่อสุขภาพมากที่สุด และยกย่องอาหารประจำชาติของญี่ปุ่นที่เป็นพืชพันธุ์ธัญญาหารและผักจำนวนมาก (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 90) และกล่าวเน้นย้ำเรื่องนี้อีกครั้งในหน้าที่ 103 นอกจากนี้เรายังเห็นความภาคภูมิใจในความฉลาดของคนญี่ปุ่นที่ไปศึกษาต่อที่ประเทศเยอรมนีและนำเอาการกินอาหารของทหารเรือตะวันตกมาปรับใช้กับคนญี่ปุ่น ทหารเรือญี่ปุ่นจึงไม่เป็นโรคเหน็บชา (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 91-92)

นอกจากนี้ยังมีข้อความบางตอนที่แสดงว่าญี่ปุ่นเหนือกว่าตะวันตก หรือทำให้ชาวตะวันตกดูด้อยกว่าทางอ้อม เช่น "...สาเหตุของโรคเหน็บชาถูกไขกระจ่างในภายหลัง เมื่อ ดร.อุเมะทะโร ซุซุกิ ค้นพบ "ออริเซนิน (oryzenin)" ซึ่งเป็นส่วนประกอบชนิดหนึ่งของวิตามินบี 1 แล้วหลังจากนั้นหนึ่งปี ประเทศตะวันตกก็ค้นพบวิตามินบี 1 ซึ่งถือเป็นการค้นพบวิตามินครั้งแรก" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 92) "...การเปลี่ยนมากินอาหารแบบตะวันตกทำให้ได้รับคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น ส่งผลให้หลังหมดประจำเดือนมีฮอร์โมนเพศเพิ่มขึ้นและมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้นด้วย" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 104) ในตอนที่จะแสดงข้อเสียของการบริโภคน้ำตาลมากไปนั้นผู้เขียนก็กล่าวว่า "...แต่เดิมถึงแม้ว่าประเทศญี่ปุ่นจะเคยพักดื่มชาในช่วงที่ว่างจากงานเกษตรกรรม แต่ก็ไม่มีธรรมเนียมกินขนมหวานอย่างสโคนในเวลาน้ำชาตอนบ่าย 3 โมงเหมือนประเทศอังกฤษ" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 105) "...เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม และขนมหวานที่มีน้ำตาลมาก ๆ จะทำให้ค่าคอเลสเตอรอลสูงขึ้น คนอเมริกาบริโภคอาหารเหล่านี้มากกว่าคนญี่ปุ่นถึง 5 เท่า จึงมีอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

และมะเร็งต่อมลูกหมากมากกว่าในคนญี่ปุ่น 5 เท่า" (โยะชิโนะริ นะงุโมะ, 2558 : 106) เราจึงอาจกล่าวได้ว่าเนื้อหาบางส่วนในหนังสือเล่มนี้มีส่วนที่ตีความหรือเข้าใจได้ว่าเป็น "ชาตินิยม" อยู่ด้วย ปัจจุบันบางคนอาจรู้สึกว่าคำนี้ "แสลงหู" แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าความคิดในลักษณะนั้นปรากฏขึ้นจริงดังที่ได้แสดงตัวอย่างไปแล้วข้างต้น และมีส่วนทำให้หนังสือเล่มนี้ดูไม่เป็นสากลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้วิจารณ์เห็นว่าผู้เขียนไม่จำเป็นต้องเขียนลักษณะนี้ก็ได้ เช่น ถ้าจะแสดงข้อเสียของการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ก็เขียนผลเสียของน้ำตาล หรือไม่ต้องพาดพิงใคร หนังสือก็จะมีความเป็นภววิสัยมากขึ้น และผู้อ่านต่างวัฒนธรรมก็จะเข้าถึงได้มากขึ้น การพาดพิงตะวันตกในลักษณะดังกล่าวนั้นทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าตะวันตกเป็นตัวละครอีกขุดหนึ่งที่ถูกเหมารวมว่ามีอาหารการกินที่ไม่เป็นไปเพื่อสุขภาพที่ดี

อันที่จริงหนังสือเล่มนี้ก็มิใช่ว่าจะมีเฉพาะข้อเสีย ข้อเสนอเรื่องการปล่อยให้ท้องหิวรวมถึงวิถีปฏิบัติอื่นๆ นั้นอาจมีประโยชน์จริงหรือมีผลให้สุขภาพดีจริงก็ได้ เพียงแต่ต้องใช้เวลา (และสถานที่) พิสูจน์ ถึงแม้ว่าบางคนจะปฏิบัติตามที่ผู้เขียนบอกและได้ผลจริงซึ่งถือเป็นเรื่องน่ายินดีที่มนุษยชาติได้ค้นพบวิธีสร้างสุขภาพดีเพิ่มขึ้นอีกวิธีหนึ่ง อย่างไรก็ตามความคิดอื่นๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นหนังสือเล่มหนึ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามด้วยเช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

ธเนศ วงศ์ยานนาวา. (2553). **ความรัก ความรู้ ความตาย**. กรุงเทพมหานคร : ศยาม.

นะงุโมะ, โยะชิโนะริ. (2557). **ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี**. แปลโดยพิมพ์รัก สุขสวัสดิ์. กรุงเทพมหานคร : วีเลิร์น.