

พุทธจิตวิทยา : ความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน

Buddhist Psychology: Moderation in Eating to Reduces Global Warming

Received: November 25, 2023
Revised: December 02, 2023
Accepted: December 04, 2023

กฤต แก้วสนัน¹
Kris Kaewsanun
(imgrit@yahoo.com)

บทคัดย่อ

ภาวะโลกร้อน (Global warming) และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate change) ก่อให้เกิดภัยพิบัติบ่อยขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้น อาทิ น้ำแข็งขั้วโลกละลาย ความแปรปรวนของทะเลและมหาสมุทร ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น น้ำท่วม พายุ ไฟป่า ความแห้งแล้ง คลื่นความร้อน ภูเขาไฟระเบิด สึนามิ ส่งผลให้กลายเป็นปัญหาร้ายแรงที่มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทุกชีวิตบนโลก สร้างความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินเกินจะประมาณในปัจจุบันและส่งผลต่อเนื่องในอนาคต ในขณะที่ประชากรโลกเพิ่มมากขึ้น ภัยพิบัติต่าง ๆ จากภาวะโลกร้อนกลายเป็นภัยคุกคามต่อความมั่นคงของวงจรรอาหารของมนุษย์ เพื่อช่วยในการลดภาวะโลกร้อน การคิดเป็นและริเริ่มในการปรับจิตสำนึกและพฤติกรรมกรรมการกินของตนเองด้วยหลักโภชนาการมัถตัญญูตา (moderation in eating) ในด้านการประมาณการกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนและชะลอการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้ด้วยการพิจารณาการกินอาหารแต่ละมื้อให้มีปริมาณพอเหมาะเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายตามความจำเป็น เพื่อร่างกายสามารถทำกิจกรรมให้ชีวิตมีความปกติสุข มิใช่การกินเพื่อความสนุกสนาน กินอาหารราคาสูงเพื่ออวดแสดงฐานะหรือหลงยึดในการบริโภคตามความนิยม เพราะกินในลักษณะดังกล่าวเป็นการใช้พลังงานด้านการขนส่งอาหารอย่างสิ้นเปลือง ทำให้สูญเสียอาหาร เพิ่มขยะอาหาร รวมถึงสร้างขยะจากการทิ้งบรรจุภัณฑ์

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การกิน, โภชนาการมัถตัญญูตา, ภาวะโลกร้อน,
การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

¹ นักวิชาการอิสระ ที่อยู่ เลขที่ 94 ถนนยะรัง ตำบลยะรัง อำเภอมือง จังหวัดปัตตานี
Independent Academic, 94 Yarang Road, Jabangtikor Subdistrict, Mueang District, Pattani Province

Abstract

Global warming and climate change are causing frequently and severely disasters, such as the melting of the polar ice caps, variability of seas and oceans, sea level rising, floods, storms, wildfires, droughts, heat waves, volcanic eruptions and tsunamis have become serious problems that both directly and indirectly impact to all life on Earth. Presently, it causes an immeasurable loss of life and property and will continue effects in the future. As the world's population increases, various disasters became a threat to the stability of the human food cycle. To help reducing global warming, initiatively thinking on how to adjust one's consciousness and adapt eating behavior on principles of nutrition on moderation in eating by know how to consider eating each meal in order to help reduce global warming and decelerate climate change by considering eating proper portion of food in each meal to nourish the body as needed to perform activities that lead to a happy simple life. It should not consumption for fun, for showing off luxury status by eating expensive food, or as being attached to famous consumption. Eating in such a way is a waste of energy in food transportation, increases food loss, food waste, and pile up garbage from disposing of packaging.

Keywords: Buddhist Psychology, Eating, Moderation in Eating, Global Warming, Climate Change

บทนำ

ภาวะโลกร้อน หมายถึง การที่อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นอากาศใกล้ผิวโลก หรือน้ำในมหาสมุทร มีสาเหตุจากก๊าซเรือนกระจกหลายชนิดที่สะสมอยู่ในชั้นบรรยากาศมากเกินความสมดุลเนื่องจากงานอุตสาหกรรมและการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นหลัก ประชาคมโลกตระหนักถึงปัญหาโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศมานานกว่า 40 ปีโดยมีการจัดประชุมภูมิอากาศโลกครั้งแรกที่เจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2522 ตามด้วยการประชุมระหว่างประเทศอีกหลายครั้ง และในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2535 ที่ประเทศบราซิล ตัวแทนรัฐบาล 154

ประเทศได้ลงนามในอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ (United Nations Framework Convention on Climate Change หรือ UNFCCC) โดยเป้าหมายสูงสุดของ UNFCCC คือ การรักษาระดับปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศให้คงที่อยู่ในระดับที่ไม่มีผลกระทบต่อระบบภูมิอากาศ ต่อมา มีการประชุมประเทศภาคีอนุสัญญาด้านสิ่งแวดล้อม ที่เรียกว่า The Conference of the Parties: COP ครั้งแรกที่ประเทศเยอรมนี (ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา, 2558) และครั้งหลังสุดคือ การประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศครั้งที่ 27 หรือ (United Nations Framework Convention on Climate Change Conference of the Parties: UNFCCC COP) จัดขึ้น ณ เมืองซาร์ม เอล เซค สาธารณรัฐอาหรับอียิปต์ เมื่อวันที่ 6-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 โดยมีตัวแทนรัฐบาล ผู้สังเกตการณ์ และภาคประชาสังคม เข้าร่วมประชุมกว่า 35,000 คน (แพรวพรรณ ศิริเลิศ, 2565) เพื่อหารือด้านความร่วมมือ และกำหนดทิศทางการทำงานเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ รวมถึงการนำเสนอแผนของแต่ละประเทศว่าจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภาวะโลกร้อนนี้อย่างไร

ภาพรวมผลกระทบจากภาวะโลกร้อนมีมากมาย อาทิ อุณหภูมิพื้นผิวของโลกเพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกภูมิภาคบนโลก โลกต้องเผชิญกับคลื่นความร้อนมากขึ้น ไฟป่าเกิดง่ายและลุกลามรวดเร็วกว่าเดิม ส่งผลต่อปริมาณฝน การเกิดพายุที่รุนแรงมากขึ้นและถี่ขึ้น น้ำท่วม ดินถล่ม และหลายภูมิภาคของโลกเริ่มเผชิญการขาดแคลนน้ำ ความแห้งแล้งทำให้พายุฝุ่นและพายุทรายรุนแรงมากขึ้นจนสามารถพัดพาทรายปริมาณหลายพันตันข้ามทวีป การขยายตัวของทะเลทรายทำให้พื้นที่ในการเพาะปลูกลดลง ผู้คนมากมายไม่มีน้ำดื่มน้ำใช้เพียงพอ ความร้อนส่งผลให้น้ำแข็งละลายและระดับน้ำทะเลสูงขึ้นกลายเป็นภัยต่อชุมชนริมชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ มหาสมุทรดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จนทำให้น้ำทะเลเป็นกรดและเป็นอันตรายต่อสัตว์ทะเล

ขณะนี้โลกกำลังสูญเสียสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์ต่าง ๆ ในอัตราที่เร็วกว่าช่วงเวลาใด ๆ ที่เคยบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ถึง 1,000 เท่า สิ่งมีชีวิตกว่า 1 ล้านชนิดเสี่ยงที่จะสูญพันธุ์ภายในไม่กี่ทศวรรษข้างหน้า สภาพอากาศที่แปรปรวนและรุนแรงซ้ำเติมปัญหาความอดอยากและก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ความเสียหายต่อการประมง การเพาะปลูก และปศุสัตว์ เพราะแหล่งน้ำแห้งและพื้นที่ทุ่งหญ้าสำหรับเลี้ยงสัตว์ลดลง เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น เช่น โรคมาลาเรีย ทำให้ผู้คนเจ็บป่วยเสียชีวิตจำนวนมากขึ้น ความร้อนทำให้ในแต่ละปีผู้คนต้องพลัดถิ่นถึง 23 ล้านคน และอีกนับไม่ถ้วนต้องเผชิญความยากจน (สหประชาชาติ ประเทศไทย, 2565)

สาเหตุหลักด้านสำคัญด้านหนึ่งของภาวะโลกร้อนคือ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เกิดเองตามธรรมชาติ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากหายใจของสิ่งมีชีวิตโดยทั่วไปและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซมีเทน และก๊าซเรือนกระจกอื่นที่เกิดจากมนุษย์ทุกคนในการทำกิจกรรม การอุปโภค บริโภค ต่าง ๆ เช่น การใช้ถ่านหินในโรงงานผลิตไฟฟ้า น้ำมันเชื้อเพลิงในงานด้านอุตสาหกรรม และส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ในทุก ๆ คนในทุก ๆ วันโดยตรงคือ เรื่องการบริโภคอาหาร จากกระบวนการผลิตอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการตัดไม้ถางป่าและแผ้วถางที่ดินเพื่อทำการเกษตร และทุ่งเลี้ยงสัตว์ กระบวนการย่อยอาหารของสัตว์ การใช้ปุ๋ยและมูลสัตว์ น้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับเครื่องมือทางการเกษตร เรือประมง กระบวนการนำมาผลิตเป็นอาหาร บรรจุภัณฑ์อาหารและการขนส่งกระจายอาหารและสินค้า ทั้งหมดคือการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

จากที่ทำการเริ่มต้นผลิตอาหารประเภทต่าง ๆ พฤติกรรมการเลือกอาหาร วิจารณ์ญาณในการประมาณการกินของเราในแต่ละมื้อในทุก ๆ วันส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สิ่งแวดล้อม สังคม การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและภาวะโลกร้อน หลักธรรมข้อโฆษเนมัตตัญญูตาในด้านการประมาณการกินจะมีส่วนในการช่วยให้มีสุขภาพกายที่ดี อีกทั้งช่วยลดภาวะโลกร้อน ชะลอการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทั้งนี้หากพิจารณาโดยถี่ถ้วนแล้วการกินอาหาร ไม่ใช่เป็นการกินเพื่อเล่นสนุก ไม่ใช่การกินให้เพื่ออวดอวด เพื่อประดับ แต่ง เพื่อประดับ แต่ควรกินอาหารเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้ร่างกายนี้คงอยู่ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีชีวิตดำเนินไปได้ โดยการประมาณการกินให้เป็นไปเพื่อระงับความหิว เพื่อดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจที่เหมาะสมพอดี

กระบวนการผลิตอาหารส่งผลต่อภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

การเกษตรเป็นแหล่งที่มาของปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของประชากรของโลก อาหารเป็นปัจจัยหลักสำคัญในการอยู่รอดของมนุษย์ ขณะที่การผลิตอาหารสำหรับมนุษย์คือสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เนื่องจากก๊าซเรือนกระจกต่าง ๆ ที่ถูกปล่อยมีเพิ่มมากขึ้นจากกิจกรรมทางการเกษตรรวมถึงการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อขยายพื้นที่ทำการเกษตรและปศุสัตว์ รายงานของสถาบันทรัพยากรโลกระบุว่า โลกจะต้องผลิตอาหารเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 50 เพื่อประชากรที่เพิ่มมากขึ้นภายในปี พ.ศ.

2593 ในทางกลับกันมีการแนะนำให้ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการเกษตรลงสองในสามเพื่อรักษาสมดุล และแนะนำว่าการผลิตอาหารนั้นจะต้องเพิ่มการผลิตโดยไม่ขยายพื้นที่เพาะปลูกใหม่ เนื่องจากป่าไม้ที่เหลืออยู่ในโลกอาจจะต้องถูกถางทำลายเพื่อการผลิตสำหรับความต้องการอาหารที่เพิ่มขึ้นสำหรับการใช้พื้นที่ในกระบวนการผลิตอาหาร (Damian Carrington, 2018)

ในวงจรการปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การทำประมง และการขนส่งอาหารออกนอกพื้นที่การผลิต ได้มีการประมาณการว่าการขนส่งอาหารคิดเป็นร้อยละ 19 ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากระบบการผลิตอาหารทั้งหมด การขนส่งผักและผลไม้มีส่วนทำให้เกิดการปล่อยก๊าซมากถึงร้อยละ 36 หรือประมาณสองเท่าของปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาในระหว่างการผลิต มีการประเมินว่าการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากระบบการผลิตอาหารทั่วโลกมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 30 ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลก ในขณะที่จำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นทุกปี การพิจารณาผลกระทบจากการขนส่งอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจึงควรพิจารณาควบคู่ไปกับการผลิตอาหารในท้องถิ่นให้มากขึ้นและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารผ่านการดูแลจัดการระบบและต้องบูรณาการให้มีเป้าหมายด้านการดูแลสิ่งแวดล้อมไปด้วยกัน (Directorate-General for Environment, 2023)

การสูญเสียอาหาร (Food Loss) เกิดขึ้นจากการนำอาหารที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ออกไปในแต่ละช่วงขั้นตอนของการเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และระหว่างการขนส่งไปยังปลายทางเนื่องจากความเสียหายในกระบวนการ ไม่ว่าจะเป็นช่วงระหว่างการเจริญเติบโตจากการเพาะปลูกในกรณีที่พืชผลเสียหายเพราะภัยแล้ง น้ำท่วม โรคเชื้อรา สัตว์รบกวน แมลงรบกวน กระบวนการการเก็บเกี่ยว การแปรรูป การบรรจุ และการเก็บรักษาที่ต้องคัดอาหารออกจากห่วงโซ่การผลิตเพราะไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งการสูญเสียอาหารในลักษณะนี้ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดแคลนความรู้ ขาดงบประมาณ และขาดเทคโนโลยีการจัดการต่าง ๆ มีตัวอย่างจากประเทศทางแถบทวีปแอฟริกาว่า ในทุกปีจะมีพื้นที่ทางการเกษตรราวร้อยละ 20 ประสบภัยจากการรุกรานของแมลงศัตรูพืช ก่อให้เกิดการสูญเสียอาหารตั้งแต่ต้นทาง ซึ่งมีมูลค่าสูงถึง 4 พันล้านดอลลาร์สหรัฐหรือเทียบเท่ากับอาหารที่สามารถนำไปเลี้ยงดูผู้คนได้มากถึง 48 ล้านคนในช่วงระยะเวลาหนึ่งปี (คัคคณัฐ ชินวงศ์อรุณ และณภัทรดนัย, 2565)

อาหารที่ถูกทิ้งหรือเรียกว่าขยะอาหาร (Food Waste) คือ การสูญเสียอาหารในตอนปลายของห่วงโซ่อาหารในขั้นตอนการขายปลีกและการบริโภค นั่นคือเศษอาหาร การเลือกอาหารทิ้งหรืออาหารเหลือทิ้งจากอาหารที่สามารถบริโภคได้แต่มีลักษณะ

ภายนอกไม่สวยงามหรือไม่ได้มาตรฐานของร้านค้า การที่ร้านอาหารหรือครัวเรือนมีการเตรียมอาหารที่มากเกินไปจนความจำเป็นเชื่อมโยงไปยังพฤติกรรมทิ้งของผู้ขายปลีกและผู้บริโภคและสัดส่วนการบริโภค ในแต่ละปีมีอาหารมากกว่า 1,300 ล้านตัน หรือ 1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตได้ทั่วโลกกลายเป็นขยะอาหารที่ถูกทิ้งไปอย่างสูญเปล่าและสร้างก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 8 ในขณะที่คนกว่า 830 ล้านคนทั่วโลกกลับประสบภาวะอดอยาก (กรมสารนิเทศ กระทรวงการต่างประเทศ, 2565) สำหรับประเทศไทย พบว่ามีการรายงานตัวเลขขยะอาหารของไทยในปี 2565 อยู่ที่ 17 ล้านตัน จากสถานการณ์ปัจจุบันตัวเลขอาจขยับสูงขึ้นจนน่าเป็นห่วง เนื่องจากที่ผ่านมาพบว่าไทยมีการสูญเสียอาหารจนกลายเป็นขยะ จากการผลิตอาหารคุณภาพที่ไม่ตามมาตรฐานที่กำหนดอยู่ที่ประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งจัดเป็นตัวเลขที่สูงมาก เมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มที่ไม่มีอาหารบริโภคและอีกส่วนเกิดจากการบริโภคไม่ทันหรือบริโภคไม่หมด ทำให้ต้องทิ้งเป็นขยะอาหาร (ผู้จัดการออนไลน์, 2566)

การบริโภคกับภาวะโลกร้อน

ขยะอาหารในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่อเข้าขั้นวิกฤติและอาจเริ่มส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จากการสูญเสียอาหารที่เกิดจากกระบวนการผลิตและเกิดจากการบริโภคไม่หมดจนต้องทิ้ง การผลิตหรือเตรียมอาหารแบบมากจนเกินไป (Over Prepare) หรือการทำอาหารมากเกินไปจนการบริโภคจริงทำให้เกิดอาหารเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิตเป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 30 ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ ธุรกิจอาหารแบบบุฟเฟต์ก่อให้เกิดขยะอาหารจำนวนมาก เนื่องจากจุดขายธุรกิจมีรายการอาหารหลากหลายรายการ ทำให้ผู้ประกอบการต้องเตรียมอาหารไว้เพื่อดึงดูดลูกค้าหลากหลายและในปริมาณที่มากจนเกินความต้องการ ขณะที่ผู้บริโภคเองมักจะรู้สึกว่าจะต้องรับประทานให้มากเพื่อความคุ้มค่า (ผู้จัดการออนไลน์, 2566) และการตกเป็นทาสของกลยุทธ์ธุรกิจร้านอาหารในลักษณะการลดราคา เช่น มากิน 4 คนคิดราคาเพียง 3 คนหรือด้านการตลาด ซื้อ 1 แถม 1 ในห้าง ดังนั้น ขยะอาหารจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องทั้งระบบห่วงโซ่อาหาร ทั้งผู้ผลิต นักธุรกิจและผู้บริโภคและรวมถึงการบริโภคในครัวเรือนที่มีพฤติกรรมการนำอาหารมากักตุนไว้จำนวนมาก โดยไม่มีการวางแผนในการบริโภคกระทั่งอาหารที่ตุนไว้ในตู้เย็นหรืออาหารที่เก็บไว้ในบ้านหมดอายุต้องนำไปทิ้งและจัดการซื้ออาหารใหม่เข้ามาอีกตุนแทนที่ไว้อีก

เครื่องดื่มและอาหารที่ใช้ดื่มกินทุกอย่างมีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเริ่มต้นกระบวนการการผลิตตั้งแต่ต้นทางรวมถึงการใช้พลังงาน การบรรจุ การหีบห่อและการ

ขนส่งให้ถึงมือผู้ประกอบการค้า ร้านอาหารและผู้บริโภค เครื่องดื่มหนึ่งแก้ว น้ำหนึ่งแก้ว หรือน้ำหนึ่งขวดในร้านหากดื่มไม่หมดทำให้สูญเสียทรัพยากรน้ำและในแต่ละครั้ง ก่อให้เกิดปริมาณขยะจากบรรจุภัณฑ์พลาสติก แก้วพลาสติกพร้อมฝา แก้วกระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว หรือกระป๋องที่บรรจุเครื่องดื่ม ส่วนเพิ่มเติมจากการส่งเครื่องดื่มในแต่ละครั้งส่วนใหญ่ก็มีหลอดดูดให้มาด้วย ส่วนใหญ่ทั้งบรรจุภัณฑ์และหลอดดูดเป็นแบบใช้แล้วทิ้งก่อให้เกิดปัญหาขยะปริมาณมาก และการดื่มเครื่องดื่มไม่หมดกลายเป็นการสูญเสีย การกินน้ำเพียงครึ่งขวดและทิ้งก็เป็นการสิ้นเปลือง เช่นเดียวการซื้ออาหาร ขนม หรือของว่างต่าง ๆ มีความจำเป็นต้องใช้บรรจุภัณฑ์ อาหารหรือขนมต่างประเภทในแต่ละมื้อก็มีการหีบห่อต่างกัน อาหารบางประเภทต้องใช้การบรรจุแยกเพื่อส่วนให้คงรสชาติ ต้องมีจานซ้อนตะเกียบพร้อมให้เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการกิน เช่น การซื้อข้าวหมกไก่ทอด บางร้านอาจแยกบรรจุภัณฑ์เป็นส่วน แยกเป็นกล่องใส่ข้าวหมก กล่องใส่ไก่ทอด กล่องใส่ผักสด และถ้วยเล็กมีฝาปิดพร้อมน้ำจิ้มหนึ่งหรือสองถ้วย ให้มาพร้อมซ้อนซ้อนพลาสติกกรรมมาในถุงกระดาษขนาดใหญ่ เมื่อกินหมดหนึ่งมื้อบรรจุภัณฑ์เหล่านั้นกลายเป็นขยะ หลาย ๆ บ้านมีอุปกรณ์การกินที่ร้านอาหารให้มาและเก็บไว้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นช้อนพลาสติกขนาดต่าง ๆ ช้อนส้อมที่ห่อหุ้มด้วยถุงพลาสติก จานถ้วย กระดาษหรือพลาสติกที่ให้มากับการสั่งอาหารแต่ละครั้ง แม้กระทั่งของเครื่องปรุงต่าง ๆ จัดเป็นการสิ้นเปลืองและสร้างขยะ ขนมหุ่นหลายชนิดมีปริมาณขนมน้อยแต่ใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีขนาดใหญ่สวยงาม การซื้ออาหารเผื่อคนในครอบครัวโดยไม่สอบถาม ทำให้ต้องเก็บรักษาอาหารนั้นในตู้เย็น ทั้งทำให้ไม่ได้กินอาหารสดใหม่และเปลืองพลังงานในการรักษา การช่วยลดภาวะโลกร้อนสามารถเริ่มต้นด้วยการดื่มน้ำให้หมดขวด หากกินไม่หมดก็สามารถนำกลับไปดื่มต่อ การกินอาหารตักพอประมาณให้กินหมด กินให้หมดจานที่ร้านในทุกมื้อ เลือกซื้ออาหารจากร้านที่ใช้บรรจุภัณฑ์แต่พอดี

พฤติกรรมกรกินตามกระแสนิยม

จิตวิทยาการอาหาร (Food Psychology) เป็นการทำความเข้าใจปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินและการเลือกกินอาหาร ผ่านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน การเลือกกินรวมถึงขนาดปริมาณ ความถี่ในการกินนิสัยการกินของว่าง และอิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมการกิน การกินส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวมอย่างไร เหตุใดบางคนชอบอาหารบางประเภทมาก โดยพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น รสนิยม อิทธิพลทางวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม และประสบการณ์ส่วนตัว พฤติกรรมการกินเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์มากกว่าความหิวทาง

สรีรวิทยา หรือการใช้อาหารเป็นกลไกในการรับมือกับความเครียด ความเศร้า ความเบื่อหน่าย หรือสภาวะทางอารมณ์อื่นๆ มีการศึกษากลยุทธ์การตลาดและการโฆษณาด้านอาหารบรรจุภัณฑ์อาหาร และเทคนิคการโฆษณามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคและการเลือกอาหารอย่างไร โดยการตรวจสอบผลกระทบของการสร้างแบรนด์อาหาร การจัดวางผลิตภัณฑ์ และสื่อความโน้มน้าวใจต่อการรับรู้และรูปแบบการบริโภค (Soumita Basu, 2023)

ปัจจุบันสื่อสังคม (social media) มีอิทธิพลอย่างมากในการสร้างพฤติกรรมการบริโภค การนำเสนอวิธีการทำอาหาร การเปรียบเทียบอาหาร การแนะนำอาหารผ่านทางช่องทางออนไลน์ สื่อสังคมหรืออินเทอร์เน็ตเนตสร้างการนำเสนอรายการอาหารให้มีความบันเทิง ทำให้มีการติดตามและสามารถสร้างแรงจูงใจหลักให้เลือกบริโภค คนไทยร้อยละ 46 บรรเทาความเครียดด้วยการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มมากที่สุด และมักเลือกตามเมนูที่เป็นกระแสหลักในโซเชียล คือ หมูกระทะและของหวานซึ่งเป็นอาหารที่อร่อยแต่ไม่ค่อยมีประโยชน์ สารอาหารเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มพลังงาน ทำให้เรารู้สึกอิ่มและสั่งการให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข (Dopamine) ได้ ทำให้รู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลาย อาหารอื่น ๆ ที่กล่าวถึงผ่านสื่อ เช่น ชาบู หมูกรอบ ชีส อาหารรสจัด อาหารมัน มักเป็นที่ชื่นชอบเนื่องจากการตกย้ำคำที่สื่อเน้นถึงความอร่อย คือ กลมกล่อม เผ็ด รสจัดจ้าน หวานฉ่ำ เข้มข้น สร้างแรงกระตุ้นให้กินตามกระแสนิยมและหลาย ๆ รายการอาหาร ตามกระแส ต้องกินก่อนที่ความนิยมนั้นจะหายไป เช่น หม่าล่า ข้าวโพดคัสซียัด ไอติมถั่วตัด ผักชี ถังหูลู่ โกโก้ลาวา กรีกโยเกิร์ตทำเอง น้ำลำไยสด โกโก้หนึบน้ำใบเตย ขนมคริมฮอว์นเต่าบิน ข้าวคลุกผักกอบชีส ไอศกรีมลายกระเบื้อง ขนมปังฉ่ำ ขนมแฮมทอชีส ขนมปังพันชั้น เป็นต้น (กล้า ตั้งสุวรรณ, 2566) อาหารที่ได้รับความนิยมจะมีการพูดถึงและอยู่ในกระแสนิยม ยาวนานขนาดไหนมักจะขึ้นกับธุรกิจและการสร้างกระแสให้เกิดในโซเชียลมีเดียจะมีเนื้อหาเรื่องอาหารที่ดูน่ารับประทาน นำเสนอรูปภาพสวยงามเพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากรับประทานโดยไม่มีการกล่าวเรื่องคุณประโยชน์ด้านอาหารและความจำเป็นเหมาะสมในการบริโภค

จิตวิทยาทางการตลาด (Marketing Psychology) เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจซื้อ การทำให้เห็นตามช่องทางต่าง ๆ สื่อให้คิด ทำให้มีความรู้สึก ทำให้มีความอยากและกระตุ้นให้มีความเชื่อว่าอาหารรสสวยงามที่เห็นนั้นดูน่ากิน น่าจะอร่อย ทำให้ต้องการสนองความรู้สึกด้วยพฤติกรรมการหาซื้อมาชิมและกิน เมื่อได้กินแล้วรู้สึกอร่อย ทำให้พึงพอใจและมีความสุข หากเพิ่มความหายาก อาทิ อาหารเฉพาะเทศกาล อาหารที่ขายเฉพาะช่วง อาหารที่ผลิตในจำนวนจำกัด จะเพิ่มความรู้สึกพิเศษที่ได้กินเพราะเป็นของเฉพาะและไม่สามารถซื้อหาได้ทั่วไป การกินตาม ตามไปกิน กิน

เลียนแบบ บุคคล เพื่อน หรือกลุ่มคนที่พวกเขาชื่นชอบหรือวางใจ จัดเป็นจิตวิทยาทางการตลาดโดยอาศัยหลักการการยืนยันผ่านสังคม โฆษณาอาหารส่วนใหญ่มักให้ผู้มีชื่อเสียงแสดงการกิน บอกความชื่นชอบ สร้างความน่าเชื่อถือ กระทั่งเรื่องการรับรองจากเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น อย. มอก. (Yoswimol, 2023) หรือรับรองโดยนักชิม นักวิจารณ์อาหาร การให้ดาวระดับอาหาร ก็เป็นการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการกิน

โภชนมัตตัญญูตา ปัญญาด้านการบริโภคอาหาร

ความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะโลกร้อนและผลกระทบที่เกิดขึ้นสามารถสร้างความตระหนักและคิดหาแนวทางวิธีในการช่วยเหลือชะลอผลกระทบความแปรปรวนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปัจจุบัน การกินอาหาร และการเสพบริโภคต่าง ๆ ได้หันไปทำตามค่านิยม ไม่มีหลัก ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง อาหารถูกใช้เป็นเครื่องมือด้านธุรกิจ หาผลประโยชน์ในด้านธุรกิจ หากแต่ละคนหลงไหลบริโภคไปตามความนิยมโดยไม่มีหลักพิจารณา จัดเป็นการบริโภคอย่างขาดปัญญาและมีส่วนในการเพิ่มภาวะโลกร้อน

การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเรื่องการบริโภค การใช้ปัญญาพิจารณาการกิน เลือกกินด้วยความรู้เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการกินว่ากินเพื่ออะไร กินเพื่อให้อาหารไปซ่อมเสริมร่างกาย กินเพื่อสนองความต้องการของร่างกายให้ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่มีโรค ให้อยู่สบาย แคล่วคล่อง เหมาะแก่การทำกิจ เพื่อให้กายเป็นกายที่ดี เพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ดี

การมีปัญญาตระหนักรู้ว่า กินเพื่อบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต กินเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง หรือกินเพื่อคุณภาพชีวิต จะมาช่วยกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของการเลือกกินให้มีความพอดี ทั้งในแง่ปริมาณของอาหาร และประเภทของอาหาร เพื่อให้การกินเกิดประโยชน์แก่ชีวิตมากที่สุด ซึ่งตรงกับหลักธรรมที่ว่า โภชนมัตตัญญูตา แปลว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินให้พอดี การกินพอดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ซึ่งเป็นการกินด้วยการใช้ปัญญาและจะพ่วงมาด้วยการมองอาหารในความหมายว่าเป็นปัจจัย การมองอาหาร มองสิ่งของเครื่องใช้ มองวัตถุ มองเทคโนโลยี มองเงินทอง และมองเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่ควรมีตามความจำเป็นจัดเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม และสามารถส่งผลสืบเนื่องในเชิงสร้างสรรค์อีกหลายอย่างกว้างไกล อย่างน้อยก็จะเป็นการบริโภคที่มีความมั่นใจด้วยปัญญา ผู้ที่บริโภคด้วยปัญญานั้นเมื่อรู้ว่าตนทำถูกต้องตรงตามความจริงแล้วจึงมีความมั่นใจและไม่หวั่นไหวต่อค่านิยมใครจะชอบกินอาหารปรุงแต่งอย่างไรก็สามารถรู้ทัน ไม่ให้ความสนใจ เพราะตนเองมีความมั่นคงด้วยปัญญา นี่คือการศึกษาคณาการประมาณการรับประทานมาแล้วและเป็นสิ่งที่สังคมไทยต้องการ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542)

การกินด้วยตัณหาบ้ำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อมุ่งหาความเอร็ดอร่อย เพื่อสนุกสนานมัวเมา เพื่อโอ้โก้หรูหรา เพื่อความบันเทิง กินเพื่อความสวดยความหล่อ กินอวดแสดงตามกระแส กินถ่ายภาพลงสื่อสังคมสร้างภาพลักษณ์ ซึ่งมักจะเป็นแบบขาดปัญญาในการกิน เพราะกลายเป็นการซั๊กชวน เลียนแบบ ทำให้หลงไปตามกระแส หลงเพลินไปกับภาพที่เห็น หรือกินไปเพราะหลงกระแสคำว่ารอร่อย ถึงแม้จะมีการพูดว่าตนมีฐานะสามารถเลือกหาซื้อจ่ายได้ตามความต้องการ แต่การบริโภคตามตัณหากลับกลายเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ เป็นเหตุเบียดเบียนตนเอง และก่อให้เกิดกิเลสอื่น ๆ ตามเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นขยะมากขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อกระบวนการชะลอภาวะโลกร้อน และไม่เข้าไปเพื่อวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องที่แท้จริงในการกินอาหาร

การรณรงค์ปรับพฤติกรรมกรรมการกินเพื่อช่วยชะลอภาวะโลกร้อนมีมากมายหลายด้านที่สอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เช่น การเลือกบริโภคผักผลไม้สดและลดการกินอาหารแปรรูป-อาหารแช่แข็ง เพราะกระบวนการผลิตมีขั้นตอนการคัดสรรค้ขั้นตอนในการแปรรูป การผลิตบรรจุภัณฑ์ใส่อาหาร การแช่แข็ง และการเก็บรักษา การกินอาหารแช่แข็งนั้นจำเป็นจะต้องใช้พลังงานในการอุ่นให้ร้อนหรือทำให้สุกก่อนกิน ขณะที่การรับประทานผักผลไม้สดตามฤดูกาล จากผลผลิตทางเกษตรปลอดสารเคมีปลอดภัยหรือเกษตรอินทรีย์สามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการผลิต ด้วยการลดกระบวนการผลิตปุ๋ยเคมี ลดการใช้ฮอร์โมนและสารเคมีเร่งพืชผักผลไม้ ลดสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ลดกระบวนการการบรรจุและขนส่งปุ๋ยเคมี ลดความเสื่อมของดิน ลดผลเสียที่เกิดขึ้นกับแหล่งน้ำ การลดการกินอาหารจากต่างถิ่นและเลือกกินอาหารในท้องถิ่น ที่มีความสดใหม่และคงคุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วน (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), 2564) เพื่อช่วยตัดทอนขั้นตอนการหีบห่อ การเก็บรักษา ซึ่งสามารถลดการปลดปล่อยก๊าซจากการเผาไหม้ของน้ำมันเชื้อเพลิงจากการขนส่ง และลดปริมาณขยะต่าง ๆ ได้มาก

การเลือกซื้อและการวางแผนในการปรุงอาหารมีส่วนในการช่วยลดภาวะโลกร้อนเช่นกัน การรู้จักทำรายการซื้อของ การกะปริมาณการซื้อวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อทำอาหาร การกะปริมาณการทำอาหารให้พอดีในแต่ละมื้อหรือแต่ละครั้ง เพื่อไม่ให้มีอาหารเหลือทิ้งเหลือขว้างเป็นการช่วยลดขยะอาหาร การสร้างสรรค์มี้อาหารที่มีประโยชน์และใช้เวลาในการปรุงน้อยเพื่อช่วยลดความสิ้นเปลืองและช่วยประหยัดพลังงานในการปรุง เช่น พลังงานไฟฟ้า พลังงานแก๊ส กระทั่งการลดปริมาณการใช้น้ำในกระบวนการล้างและการปรุง ช่วยลดภาวะก๊าซเรือนกระจกและประหยัดค่าใช้จ่าย

พุทธจิตวิทยาการกินลดภาวะโลกร้อน

ปัญหาพิจารณาประมาณการกินตามหลักโภชนาการเริ่มต้นด้วยการถามตนเองว่าอาหารแต่ละอย่างนั้นเรากินเพื่ออะไร จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้สังเกตเห็นเหตุลึกลงในใจที่ต้องการกินและทำให้เลือกกิน เลือกซื้อ เลือกประกอบอาหาร เลือกเครื่องปรุงแต่ละครั้ง ว่าควรกินอะไร กินอาหารชนิดไหน กินปริมาณขนาดไหน มีคุณค่าประโยชน์อย่างไรในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และมีความสุขได้ การตั้งคำถามดังกล่าวสามารถส่งผลให้การกินเป็นการช่วยเกื้อกูลต่อชีวิตอื่น ๆ เกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

การประมาณการกินช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจและรับมือทันกับกระแสการตลาดและกระแสสังคม มีส่วนช่วยลดภาวะโลกร้อนและสร้างสุขในใจ ในการลดภาวะเสี่ยงของร่างกาย การคำนึงด้านโภชนาการ ลดสารเคมี สิ่งปรุงแต่งสีแต่งรสที่ทำให้เสียสุขภาพ การพิจารณาการกินกระทบต่อค่าใช้จ่ายโดยตรง เพราะต้องใช้เงินเพื่อจ่ายค่าอาหาร การจ่ายค่าอาหารมีอิสระเป็นพันเป็นหมื่น เพื่อจะได้คุณค่าทางโภชนาการชนิดเดียวหรือการใช้จ่ายสิ้นเปลืองเรื่องการกินอวดโชว์ความฟุ่มเฟือยทำให้สังคมอวดแสดงเรื่องการกิน หากตกไปอยู่ในบ่วงการกินแบบดังกล่าวโดยไม่ประมาณตนก็กลับกลายเป็นการสร้างความคิด สร้างปัญหาให้ตนเองโดยไม่รู้ตัว

การปรับพฤติกรรมในการกินให้พอประมาณต้องสัมพันธ์ทั้งด้านพฤติกรรมด้านจิตใจและด้านปัญญา การตั้งคำถามกินเท่าไรจึงจะพอดีกับความต้องการของร่างกาย ปริมาณอาหารและการอยู่ในสังคมทำให้เราเลือกอาหาร ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่กินตามกระแสสังคม ทำให้เราสามารถดูแลการกินได้อย่างเหมาะสม พฤติกรรมการกินที่ปรับเปลี่ยนจะทำให้มีสุขภาพร่างกายดี มีความพอใจ มีความสุขอีกแบบหนึ่งที่ได้กินอาหารคุณภาพ พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง จึงเป็นการสนองความต้องการของชีวิตทั้งระบบ คือ ร่างกายได้สุขภาพที่ดี จิตใจมีความสุข และปัญญาตรงกับความจริงไม่ขัดแย้งกัน จัดเป็นการกินอย่างฉลาด คือกินด้วยปัญญาที่รู้ความจริง เป็นความมั่นคงทางจิตใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

การตั้งเป้าหมายการกินเพื่อสุขภาพจัดเป็นพุทธจิตวิทยาการกินลดภาวะโลกร้อน ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินและประมาณการกินโดยไม่มุ่งวัตถุประสงค์อื่น นอกจากการกินอาหารเพื่อสุขภาพร่างกาย การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนนี้จะช่วยให้บริหารจัดการการประมาณการกินได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการนึกถึงประเภทของ

อาหารที่ต้องการกินในแต่ละมื้อ ให้ความสำคัญกับการรวมอาหารทั้งหมดในแผนการกิน ให้ครบห้าหมู่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ได้ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุที่เพียงพอ เลี่ยงการกินอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมันและอาหารที่ใช้สารปรุงแต่ง การดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ ลดหรืองด เครื่องดื่มปรุงแต่งประเภทต่าง ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายและส่งเสริมการทำงานของระบบอวัยวะ การวางแผนเรื่องอาหารล่วงหน้ายังช่วยประหยัดเวลา ประหยัดเงินอีกทั้งช่วยฝึกการคิด คำนวณและพิจารณาเรื่องการกินให้มีสุขภาพดีได้โดยสังเกต ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ

พฤติกรรมการกินให้ถูกหลัก นอกจากจะช่วยลดปัญหาโลกร้อนแล้ว ยังเป็น ประโยชน์แก่สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทางสุขภาพกายนั้นการเลือกกิน ประเภทอาหารให้ครบห้าหมู่ กะปริมาณการกินให้พอดีในแต่ละมื้อย่อมทำให้สุขภาพดี ไม่เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารเกินความจำเป็น ในด้านสุขภาพใจนั้น การปรับ พฤติกรรมการกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนมีประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมความ แข็งแรงทางจิตใจ การควบคุมดูแลความอยากกินโดยไม่มีความจำเป็น การมีความ รอบคอบ มีวินัยในการซื้อหรือการพิจารณาลดความอยากกินตามกระแส การช่วยลด ปริมาณขยะอาหารและบรรจุภัณฑ์ ลดการทิ้งขยะอาหาร เป็นการลดเพื่อช่วยดูแล สิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการมีส่วนช่วยเหลือในการลดภาวะ โลกร้อนและ ชะลอผลกระทบจากภาวะโลกร้อน และพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องตาม หลักปัญญาการกินนั้นก็สามารถช่วยประหยัดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่มีความจำเป็นได้

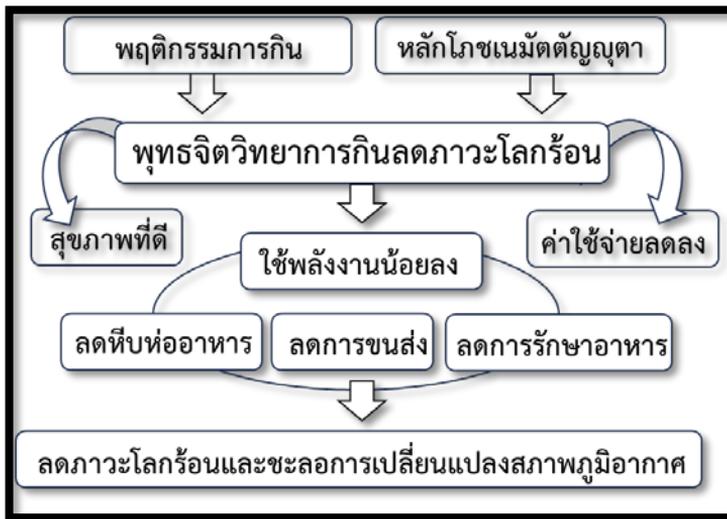
บทสรุป

เมื่อประชากรโลกเพิ่มมากขึ้น อาหารคือปัจจัยหลักสำหรับการอยู่รอดของ มนุษย์ ความต้องการอาหารย่อมมากขึ้น กระบวนการผลิตอาหารปล่อยก๊าซเรือนกระจก มากขึ้น การผลิตอาหารการขนส่งอาหารจากสถานที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง การหีบห่ออาหาร จากเมืองหนึ่งไปขายอีกเมืองหนึ่งหรือการขนย้ายอาหารจากประเทศหนึ่งไปยังประเทศคู่ ค้าตามความต้องการของผู้บริโภค การสร้างตลาดตามการแสวงความนิยม ตามสมัย ดังนั้น ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทุกคนย่อมก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกจำนวนน้อยบ้างมาก บ้างไม่เท่ากัน ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกเพิ่มมากขึ้น มีภัยพิบัติ มากขึ้น และทุกปีมีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้น

บทบาทและทิศทางในการช่วยลดภาวะโลกร้อนที่ทุกคนสามารถทำได้ทันทีคือ พุทธจิตวิद्याความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน การมีปัญญาในการกินด้วยการใช้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง การพิจารณาประมาณในการกินให้พอดี ประมาณในการกินอาหารเพื่อดูแลสุขภาพหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตที่ดี กินอาหารตามฤดูกาล ไม่กินอาหารปรุงรสจัดและใช้สารปรุงมาก ทั้งนี้การเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อ ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งในเพราะการกินอาหารเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ของทุก ๆ คน การปรับพฤติกรรมกินสามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลดความยาวของห่วงโซ่อาหารที่มีหลายทอด ลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรในกระบวนการผลิตต่าง ๆ ที่จะนำมาสู่การปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสามารถลดภาวะการเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมกินให้ถูกหลัก นอกจากจะช่วยลดปัญหาโลกร้อนแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทางสุขภาพกายนั้นการเลือกกินประเภทอาหารที่มีประโยชน์ มีการกะปริมาณการกินให้พอดีในแต่ละมื้อย่อมทำให้สุขภาพดี ไม่เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารเกินความจำเป็น ในด้านสุขภาพใจนั้น การปรับพฤติกรรมกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนมีประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ การควบคุมดูแลความอยากกินโดยไม่มี ความจำเป็น มีปัญญาพิจารณาอย่างคิด มีสติ มีความรอบคอบ มีวินัยในการซื้อหรือการพิจารณาความอยากกินตามกระแสนิยม สามารถช่วยลดการเกิดขยะอาหารและบรรจุภัณฑ์ ลดการทิ้งขยะอาหาร เป็นการลดเพื่อช่วยดูแลสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการมีส่วนช่วยเหลือในการลดภาวะโลกร้อนและ ชะลอนผลกระทบจากภาวะโลกร้อน และพฤติกรรมกินที่ถูกต้องตามหลักปัญหาการกินนั้นก็สามารถช่วยประหยัดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่มีความจำเป็นได้

ภาวะโลกร้อนอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องใหญ่ระดับโลกที่ซับซ้อน แต่การมีปัญญาในการกิน การให้ร่วมมือของทุกคนเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยลดโลกร้อนให้เป็นไปเพื่อตนเองในลำดับแรก เพื่อสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตและเพื่ออนาคตของเรา การมีสติปัญญาในการกินทำให้เห็นคุณและโทษที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ อีกทั้งคุณและโทษที่เกิดขึ้นกับสังคมมนุษย์และสภาวะโลกที่เราอยู่อาศัย ดังนั้นทางรอดสำหรับทุกคนคือเริ่มต้นถามตนเองก่อนเลือกซื้ออาหารว่าจำเป็นอย่างไรขนาดไหนในมื้ออาหารนั้น ๆ และให้ความพยายามปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้มีพฤติกรรมกินที่เรียบง่ายและกินอาหารมีประโยชน์เหมาะสมตามความจำเป็น ดังผลสรุปในแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 พุทธจิตวิทยา : ความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน

รายการอ้างอิง

- กรมสารนิเทศ กระทรวงการต่างประเทศ. (2565). “ขยะอาหาร” (FOOD WASTE) ปัญหาที่ทำลายมวลมนุษยชาติ. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/vid/1487/iid/87343>
- กล้า ตั้งสุวรรณ. (2566). 3 เทรนด์พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารครึ่งปีแรก 2566 ที่แบรนด์ควรรู้. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://adaddicth.com/exclusive/consumer-insight-food-beverage-first-2023>
- คัดค้านัฐ ชื่นวงศ์อรุณ และ ณิชภัทรดนัย. (2565). ขยะอาหาร (Food Waste) และการสูญเสียอาหาร (Food Loss). สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://ngthai.com/science/40756/food-waste-food-loss/>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2566). นำห่วง! ปริมาณขยะอาหารไทยพุ่ง จากการขายเกิน - ชื้อเผื่อคณะวิทย์ มธ.นะ 4 แนวทางรับมือ. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://mgronline.com/science/detail/9660000062262>
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2542). ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- แพรวพรรณ ศิริเลิศ. (2565). สรุปประชุม COP27 อะไรคือประเด็นที่น่าจับตามอง เน้นย้ำความสูญเสียและเสียหายจากภาวะโลกร้อน. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.sdgmovement.com/2022/11/29/cop27-climate-change-conference-2022/>

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (ออนไลน์). สืบค้น 2 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.geocities.ws/tmchote/tpd-mcu/tpd29.htm> บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา. (2558). *การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ*. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <http://climate.tmd.go.th/content/article/9>
- สหประชาชาติ ประเทศไทย. (2565). *สาเหตุและผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ*. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://thailand.un.org/th/174652-สาเหตุและผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ>
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. สืบค้น 17 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/295>
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2564). *4 วิธี กินลดโลกร้อน*. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.okmd.or.th/okmd-kratooktomkit/4574/>
- Damian Carrington. (2018). *Beef-eating 'must fall drastically' as world population grows*. Retrieved October 13, 2023, from <https://www.theguardian.com/environment/2018/dec/05/beef-eating-must-fall-dramatically-as-world-population-grows-report>
- Directorate-General for Environment. (2023). *Field to fork: global food miles generate nearly 20% of all CO2 emissions from food*. Retrieved October 15, 2023, from https://environment.ec.europa.eu/news/field-fork-global-food-miles-generate-nearly-20-all-co2-emissions-food-2023-01-25_en
- Soumita Basu. (2023). *Food Psychology – Healthy Life*. Retrieved November 28, 2023, from <https://www.linkedin.com/pulse/food-psychology-healthy-life-soumita-basu>
- Yoswimol. (2023). *รู้จัก Marketing Psychology จิตวิทยาการตลาด ที่น่าสนใจ ผู้บริโภคง่าย ๆ*. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.everydaymarketing.co/knowledge/get-to-know-marketing-psychology-that-persuades-consumers-easily/>