

Plant Based รักษาโลก

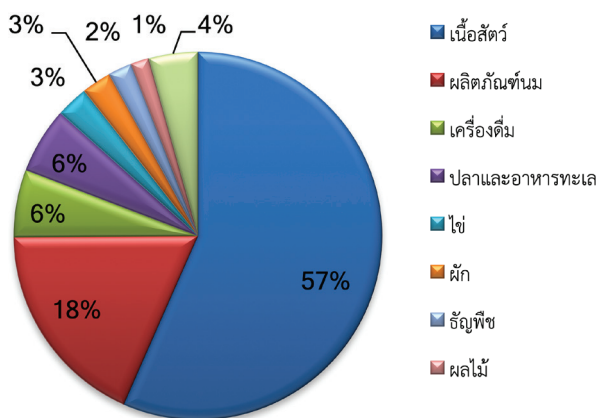
วงศ์กนก อยู่สงศ์ นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ
กองผลิตภัณฑ์อาหารและวัสดุสัมผัสอาหาร

การผลิตอาหารเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทรัพยากรสูง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การทำปศุสัตว์จำเป็นต้องบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อใช้ในการผลิตอาหารสัตว์และเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ มีการใช้ทรัพยากรน้ำ และพลังงานไฟฟ้าในการดำเนินการมากกว่าการทำเกษตรกรรม ยกตัวอย่างเช่น การผลิตเนื้อวัว 1 กิโลกรัม จะต้องใช้ทรัพยากรน้ำตลอดกระบวนการผลิตถึง 15,000 ลิตร ในขณะที่การผลิตถั่วเหลือง 1 กิโลกรัม ใช้ทรัพยากรน้ำเพียง 1,800 ลิตร นอกจากนี้ยังมีการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก ในปริมาณมากอีกด้วย จากสถิติองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจกพบว่า การทำปศุสัตว์เป็นแหล่งปล่อยก๊าซเรือนกระจกอันดับ 2 รองจากภาคพลังงาน และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ปัจจุบันพื้นที่ทำฟาร์มปศุสัตว์ทั่วโลกมีประมาณ 77% ของพื้นที่เกษตรกรรมทั้งหมด แต่กลับให้ผลผลิตที่กลายเป็นอาหารของมนุษย์ได้เพียง 17% เท่านั้น ผลผลิตจากถั่วเหลืองประมาณ 90% ก็ถูกนำไปใช้ในการผลิตอาหารสัตว์ องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ รายงานว่า การปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากขั้นตอนการผลิตอาหารสัตว์คิดเป็น 47% ของการปล่อยก๊าซทั้งหมด เนื่องจากการทำปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอกจะก่อให้เกิดก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ถึงเกือบครึ่งหนึ่งของอุตสาหกรรมปศุสัตว์ และอีกประมาณ 25% มาจากการเปลี่ยนแปลงการใช้ที่ดินสำหรับให้อาหารสัตว์ นอกจากนี้การหมักของเสียทางลำไส้ของสัตว์ก็ปล่อยก๊าซสูงเป็นอันดับ



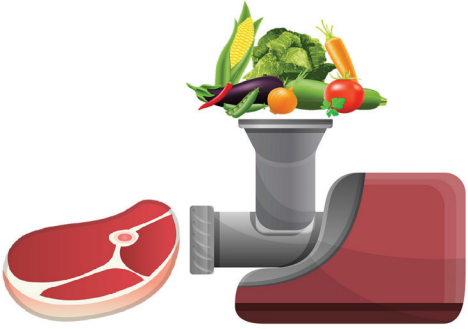
รองลงมา โดยก๊าซมีเทนที่ถูกปล่อยออกมาส่วนใหญ่มาจากโคกระบือประมาณ 13% และสัตว์เคี้ยวเอื้องขนาดเล็กประมาณ 10% ขณะที่ก๊าซมีเทนและไนโตรเจนไดออกไซด์ที่มาจากขั้นตอนการหมักปุ๋ย รวมถึงการเผาไหม้พลังงานฟอสซิลที่เกิดจากกระบวนการผลิตต่างๆ คิดเป็นอีก 20% ของการปล่อยก๊าซในอุตสาหกรรมปศุสัตว์ทั้งหมด การบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นอกจากจะมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้การระบาดของโรคโควิด 19 และโรคอุบัติใหม่ในสัตว์มีส่วนผลักดันให้ผู้คนทั่วโลกเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ทำให้มีเทรนด์การบริโภคใหม่ๆ ที่น่าจับตามอง โดยเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีส่วนช่วยในการสร้างความยั่งยืนของระบบอาหารซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals) ได้แก่ เทรนด์การบริโภคอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก หรือ Plant-Based Diet ซึ่งได้รับความสนใจทั้งจากผู้บริโภคสายรักสุขภาพ และผู้บริโภคที่มีความสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อม

ก็ยังมีเนื้อจากพืช หรือ Plant-based Meat ที่กำลังได้รับความนิยม มีคุณค่าทางโภชนาการไม่ต่างจากเนื้อสัตว์จริง มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ โยใยอาหารสูง คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ต่ำ ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจ ซึ่งกระบวนการผลิต Plant-based Meat มีการสูญเสียทรัพยากรน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์จริงหลายเท่า มีส่วนช่วยในการลดมลพิษทางอากาศเนื่องจากพืชที่เพาะปลูกช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเพิ่มออกซิเจนในอากาศ แต่ Plant-based Meat ยังมีข้อจำกัดในเรื่องของราคาของผลิตภัณฑ์ที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับราคาเนื้อสัตว์จริง อีกทั้งยังมีรสชาติที่ต่างจากเนื้อสัตว์จริงอยู่บ้าง และบางผลิตภัณฑ์อาจจะหาซื้อได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามในอนาคตเมื่อมีผลิตภัณฑ์ plant-based meat วางขายในตลาดมากขึ้นมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ น่าจะช่วยให้ราคาของผลิตภัณฑ์ plant-based meat ถูกกลงกว่าผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์จริงก็เป็นได้



แผนภูมิแสดงสัดส่วนการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากอาหารแต่ละประเภท

สำหรับการรับประทานแบบ Plant-Based Diet เป็นการรับประทานโดยใช้หลักการผสมผสานสารอาหารที่หลากหลายให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายมากที่สุด โดยเน้นไปที่การรับประทาน ผัก ผลไม้ ธัญพืชและถั่วต่างๆ เป็นหลัก โดยไม่ผ่านกระบวนการหรือผ่านกระบวนการน้อยมากๆ ลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และอาหารแปรรูปต่างๆ วิธีการรับประทานแบบ plant-based จึงไม่จำเป็นต้องไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย อาจมีหรือไม่มีเนื้อสัตว์ก็ได้ แต่ถ้ามีก็เป็นสัดส่วนน้อยมากเมื่อเทียบกับพืช อันนี้คือข้อแตกต่างของ plant-based diet และมังสวิวัต ซึ่งที่ร่างกายจะได้รับจากการรับประทานอาหารจากพืชคือ ร่างกายดูดซึมสารอาหาร ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ สารพฤกษเคมี และไฟเบอร์ไปใช้งานได้ทันที สำหรับคนที่อยากรับประทานเนื้อสัตว์หรือยังติดกับรสชาติของเนื้อสัตว์



จะเห็นได้ว่าการรับประทาน Plant-Based อาจไม่ใช่กระแสแค่ชั่วคราว หากแต่มีแนวโน้มเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันก็มีอาหาร Plant-Based สำเร็จรูปมากมายวางจำหน่ายตามซูเปอร์มาร์เก็ต สำหรับคนที่จะเริ่มรับประทาน Plant-Based อาจเริ่มจากการบริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อยลงก่อนและเน้นการรับประทาน ผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว สิ่งสำคัญที่สุดคือรับประทานอาหารที่หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพแล้ว ยังได้ช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นระยะยาวอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. The Water Footprint of Products. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 19 มีนาคม 256]. เข้าถึงจาก: <http://www.virtualwater.eu/>
2. อาหาร Plant-Based เหตุผลที่มนุษย์ควรเป็นสัตว์กินพืช. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 20 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงจาก: <https://www.krua.co/>
3. ขยะอาหาร ตัวการเกิดโลกร้อนที่ทุกคนมองข้าม. [ออนไลน์]. มกราคม, 2563. [อ้างถึงวันที่ 21 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงจาก: <https://www.mangozero.com/food-waste-global-warming/>