

ของแถม

ในโบราณกาล มีข้อห้ามเรื่องอาหารไว้มากมาย เช่น ห้ามกินไขขณะมีแผลเป็นหนอง มะเฟือง สำหรับสาว ๆ และของทะเลสำหรับหนุ่มชุกชน

ในยามอยู่ไฟ สตรีหลังคลอดก็จะมีรายการอาหารปลอดโปรตีน เช่น ข้าวกับเกลือหรือข้า ถ้าจะประสะน้ำมัน ก็ให้กินแกงเลียงน้ำเต้า กับไก่ผัดขิง เป็นต้น ครั้นถึงปลายฝนต้นหนาว ว่ากันว่า แกงส้มดอกแคก็จะช่วยป้องกันไข้หวัดมดงนี้แล

ดูเสมือนจะยึดปรัชญาว่า

'กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น'

ในเพลารอยต่อระหว่างโลกเก่ากับพลังขับเคลื่อนอาหารจานด่วนจากมหาอำนาจตะวันตก ข้อห้ามและคำแนะนำกลับกลายเป็นตำนานคร่ำครึ และตกขอบ

เพียงแต่กำลังหวานกระพือกลับในปัจจุบันด้วยแรงส่งของตลาดสมุนไพร อาหารเสริม และสารต้านอนุมูลอิสระ นับว่ามีพื้นฐานจากผลการวิจัยหลากหลายทั้งที่สอดคล้องและขัดแย้งกัน

แต่ก็ปลุกกระแสและตลาด สำหรับกลุ่มผู้เล็งผลเลิศได้อย่างกว้างขวาง เพราะอิทธิพลของข้อมูลหลังที่สามารถโน้มน้าวใจว่า ผันเรื่องสุขภาพดีอยู่แค่เอื้อม ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

จึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับงานและสำนักของนักวิจัย ที่ต้องศึกษา สรุป และส่งข้อมูลถูกต้องให้ถึงผู้ผลิต และผู้บริโภค เช่น ถ้าเคยเชื่อว่าซีลีเนียมช่วยกล่อมให้หลับ ก็ต้องเข้าใจลึกถึงขนาดและค่านิยมที่จะใช้สมุนไพรนี้ คือแคปซูลสารสกัดออกฤทธิ์มีผลข้างเคียงถึงตับวาย ถ้ากินเป็นประจำเกินกำลังขับออกจากร่างกาย

เราจึงพบว่าวงจร 'กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น' ยังสิงสู้อยู่ในวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นท่านผู้ใฝ่รู้สมควรจะติดตามเรื่องสัมตำ โฟเลท และไบโทุลิซิม และอื่นๆ ในเล่ม เพื่อขยายนิยามศัพท์ 'ของแถม'

ไม่ให้ตกยุค แสงทู แสงตา

นิเทศ จันทวีเรือง มณฑล .