

บทที่ 4

ทำความเข้าใจกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร

ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์

ในบทนี้จะเป็นการนำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มลูกค้า จากร้านอาหารกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต และร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ จำนวนร้านละ 4 ราย รวมเป็นทั้งหมด 12 ราย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การวิเคราะห์ในบทที่ 5 และ บทที่ 6

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือด

1. อรพรรณ

อรพรรณ สาวโสด ชาวไทยเชื้อสายจีนวัย 39 ปี นัปถิศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่าง กระชับ สมส่วน มีผิวขาว ใบหน้าของเธอที่แทบจะไร้ริ้วรอยของเครื่องสำอางแต่งแต้มเผยให้เห็นว่า เธอมีลักษณะผิวพรรณดี กอรปกับหน้าที่ยืมแยมแจ่มใส เธอเป็นมิตร ทำให้เธอดูอ่อนกว่าวัยหลาย ปีทีเดียว เท่าที่ผู้วิจัยได้พูดคุยและสัมภาษณ์เธอ สัมผัสได้ว่าเธอเป็นคนอภัยาศัยดี มีน้ำใจ คุยเก่ง เธอมักแต่งกายชุดทำงานด้วยเสื้อยืดแขนยาวสีหวาน (สีฟ้าและสีชมพู) กับกางเกงสแล็คทรงพอดี ตัวสีดำ พร้อมคาดเข็มขัดหนังสีดำเส้นเล็ก และสวมรองเท้าหนังหุ้มส้น เธอทะมัดทะแมงรับกับทรงผมบ๊อบสั้นของเธอ ซึ่งเธอบอกว่าเธอเป็นคนผมบางและเส้นเล็ก จึงไม่เหมาะที่จะทำผมทรงอื่น ปัจจุบันเธอทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ระดับอาวุโสของฝ่ายทรัพยากรบุคคล ในองค์กรของรัฐแห่งหนึ่ง ทำหน้าที่จัดทำวารสารเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์องค์กร มีรายได้ประมาณเดือนละ 45,000 บาท

เธอเป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการจัดการ (บัญชี) และปริญญาโท สาขาการจัดการ (การเงิน) เมื่อราว 2-3 ปีก่อน เธอและครอบครัวได้ย้าย บ้านจากเขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ไปอยู่ถนนสนามบินน้ำ จังหวัดนนทบุรี ขณะที่ที่ทำงานของเธออยู่ถนนวิฑู ซึ่งนับว่าค่อนข้างไกลจากที่ทำงานของเธอมากทีเดียว แต่เธอรู้สึกว่ารวยากาดีใน ละแวกบ้านเดิมที่เคยอยู่นั้นไม่ค่อยดี เธอจึงอยากย้ายบ้านเพื่อให้แม่ได้อยู่อย่างสบาย มีโอกาสได้ อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันเธอใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับแม่และน้องชาย

อรพรรณมีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่ไม่ค่อยชอบรับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อหมู และอาหารที่มีไขมันสูง จำพวกแกงกะทิ แต่เน้นรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผักเป็นหลัก ซึ่งทำให้เธอติดนิสัยการกินเช่นนี้มาด้วย

“ที่บ้านพี่ไม่ค่อยชอบเนื้อสัตว์ ไม่ค่อยชอบหมู ชอบทานผัก คุณแม่พี่ท่านไม่ชอบทานเนื้อสัตว์ ถ้าคุณแม่ทำกับข้าวก็จะเน้นผัก เน้นทำอาหารที่น้ำมันน้อย ๆ อยู่แล้ว พวกแกงจืด ผักต้ม ผัดมะเขือ พี่ก็เลยไม่ชอบทานหมูมาตั้งแต่แรก แต่ก็ทานได้นะ น้องชาย พี่ก็ไม่ชอบทานหมู คือเราไม่ชอบกันเอง ไม่ชอบรสชาติมันหรืออะไรก็ไม่รู้” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

เธอมีนิสัยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษแก่ร่างกาย มาตั้งแต่ช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัย แต่เธอเพิ่งเริ่มหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง เมื่อประมาณ 4-5 ปีที่แล้ว เนื่องจากเธอต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในสังคมเมือง ที่ต้องเผชิญกับมลพิษทางอากาศและสารพิษในอาหาร จึงทำให้เธอเกรงว่าสภาพวิถีชีวิตเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง เธอจึงพยายามที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้มากที่สุด ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

“พี่เป็นคนสนใจดูแลสุขภาพมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ตอนนั้นก็รู้สึกตัวเองเลือกทานนะ สมมุติผัดผักใส่หมู พี่ก็จะเลือกทานแต่ผัก อย่างบางทีของปิ้ง ๆ ย่าง ๆ พี่ก็ไม่ทาน ถ้าทานก็ทานน้อย พวกแอลกอฮอล์ก็ไม่ทาน ทานไม่ได้เลยแท้ ไม่ชอบด้วย มันไม่มีประโยชน์ แต่พี่ก็ยังห่วงสุขภาพนะ เพราะกรุงเทพฯ อากาศมันไม่ดี สภาพแวดล้อมมันไม่ดีอยู่แล้ว เราต้องเผชิญกับมลพิษค่อนข้างเยอะ แล้วอาหารเดี๋ยวนี้ก็มีพวกสารพิษ สารเร่ง ก็เลยหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง ทานอาหารเพื่อสุขภาพมาได้ 4-5 ปีแล้ว” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

อรพรรณบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเชิงป้องกัน เพราะคิดว่าเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่สามารถทำได้ไม่ยาก หากรู้จักควบคุมตนเองไม่ให้ผลลัพท์รับประทานอาหารตามใจชอบ ซึ่งเธอมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพว่าเป็นทางเลือกในการป้องกันรักษาสุขภาพ แบบธรรมชาติบำบัด โดยใช้อาหารทดแทนยา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

“การที่เราหันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพ เหมือนเป็นการป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น พี่รู้สึก
ว่าอาหารเพื่อสุขภาพก็เป็นทางเลือกที่น่าจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น แล้วมันเป็นวิธีที่
เราคิดว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทำได้ไม่ยาก ถ้าไม่ได้ตามใจปากมากนัก” (อรพรรณ, สัมภาษณ์
, 26 มกราคม 2551)

ความรู้ด้านสุขภาพที่อรพรรณนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้รับมาจากการอ่าน
นิตยสารสุขภาพ โดยเฉพาะจากนิตยสารชีวจิต และเฮลท์ แอนด์ คูซีน

“พี่ไม่ค่อยมีเวลาดูทีวี ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่มาจากการอ่านหนังสือ
พวกนิตยสารด้านสุขภาพ ชีวจิตกับเฮลท์ แอนด์ คูซีน อ่านแล้ว ถ้าสนใจเห็นด้วยก็ตาม”
(อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเธอต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย และเป็น
ประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเธอคิดว่าอาหารไทยพื้นบ้านก็จัดว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเป็น
อาหารปราศจากไขมัน และอุดมไปด้วยพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยา

“พี่ว่าผักจิ้มน้ำพริก พวกแกงส้ม แกงเลียง มันใช้อาหารเพื่อสุขภาพแล้ว เพราะไม่มีกะทิ
ไม่มีน้ำมัน” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

อรพรรณไม่ถนัดทำอาหารรับประทานเอง เธอจึงมักไปรับประทานอาหารตามร้านอาหาร
เป็นประจำแทบทุกมื้อ

“พี่ทำอาหารไม่เป็น แล้วก็ไม่มีเวลาทำอาหารทานเอง ถ้าไปเจอมียาย สะดวกซื้อก็ทาน
คุณแม่ทำกับข้าวเกือบทุกวัน มีกลับไปทานข้าวที่บ้านบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะกินข้าว
ข้างนอก” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

ถึงแม้ว่า อรพรรณจะซื้ออาหารรับประทาน แต่เธอก็พยายามเลือกร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบ
มีคุณภาพ สะอาด และปลอดภัย ซึ่งเธอเป็นคนที่มีความกังวลต่อเรื่องความสะอาดและ
คุณภาพของอาหารเป็นอย่างมาก เธอจึงพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตามร้านอาหาร
ข้างทาง

“พี่จะกังวลเรื่องความสะอาดมากเหมือนกัน เป็นโรคอนามัยชนิดหนึ่ง ไม่รู้มันมากเกินไปหรือเปล่า คือ ต้องสะอาด ถ้ารู้สึกไม่สะอาดก็จะไม่ทานนะ อาหารข้างทางที่ไม่สะอาด ถ้าเลี้ยงได้ก็คงเลี้ยง แต่บางทีก็ต้องทานบ้าง ถ้าเพื่อนทานพี่ก็ทาน แต่ก็ต้องเลือกชนิดหนึ่ง” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

ดังนั้นเธอจึงเลือกที่จะมารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยเฉพาะมื้อกลางวัน ในวันจันทร์-ศุกร์ หรือวันเสาร์-อาทิตย์บ้าง นาน ๆ ครั้ง ซึ่งเธอบอกว่าเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารตามกลุ่มเลือดมาตั้งแต่ 6 ปีที่แล้ว นับตั้งแต่ทางร้านเริ่มเปิดกิจการ เพราะเดิมเธอเคยเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารที่ตั้งอยู่ในอาคารร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า ซึ่งเป็นเจ้าของเดียวกับร้านอาหารตามกลุ่มเลือด หลังจากที่เธอได้ทราบผ่านทางร้านจะมีเปิดให้บริการร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เธอก็รู้สึกสนใจ จึงไปทดลองรับประทาน เมื่อรับประทานแล้ว เธอเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ทางร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณภาพและความสะอาด รวมทั้งบรรยากาศของร้าน เธอจึงเป็นลูกค้าประจำอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

“มาทานตั้งแต่ที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เปิด ประมาณ 5-6 ปี ได้แล้ว เมื่อก่อนที่ร้านเขายังไม่มีอาหารตามกรุ๊ปเลือด เขามีเปิดร้านที่ชั้น 2 มีขายก๋วยเตี๋ยวบก สเปกเติ้ล พี่ก็ไปทานเป็นมื้อกลางวัน เพราะร้านอยู่ใกล้ออฟฟิศ พอไปทานก็รู้สึกชอบบรรยากาศ อยู่แล้ว พอพี่รู้ว่าเขาจะมีขายอาหารตามกรุ๊ปเลือด พี่ก็สนใจ พอเขาเปิดพี่ก็ไปลอง พอไปลองแล้วก็ชอบ ทานแล้วรู้สึกโอเค ผักพี่ว่าดูแล้วมันสะอาดดีนะ...พี่ก็เลยมาทานที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) คนเดียวบ่อย ๆ เพราะบางทีเพื่อนพี่เขาทานที่ไปตลาดนัด แต่พี่ไม่ชอบคนเยอะ ๆ เวลาทำงานเลิกพร้อมกัน ถ้าเลี้ยงได้ก็คงเลี้ยง พี่ก็จะเดินมาทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดที่ร้านนี้คนเดียว เพราะสบายด้วยได้สุขภาพด้วย” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

อรพรรณจึงได้แนะนำและชักชวนบุคคลที่เธอรู้จักให้มารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดด้วย

“พี่มีแนะนำเพื่อน กับเคยชวนอาจารย์สอนโยคะมาทานอาหารที่นี่ อาจารย์สอนโยคะเขาชอบนะ แต่เขาอาจจะอยู่ไกลมาลำบาก ถ้าพี่นัดเจอเพื่อนหรือคนอื่น พี่ก็ชวนเขามาเจอกันที่ร้านนี้ เพื่อนพี่ที่อยู่ที่อื่นมาหาพี่ พี่ก็จะพาเขามาร้านนี้...พี่เคยซื้อ Gift Voucher

(บัตรของขวัญ) 500 บาท ของทางร้านตามกรุ๊ปเลือดไปจับรางวัลที่ออฟฟิศด้วย”
(อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

แต่ทว่าเพื่อนของอรพรรณกลับไม่ชอบมารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เพราะอาหารมีราคาค่อนข้างแพง และรสชาติอาหารค่อนข้างอ่อนกว่าอาหารตามร้านอาหารทั่วไป แต่สำหรับเธอเลือกที่มารับบริการร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำ เพราะเล็งเห็นถึงความคุ้มค่าของสุขภาพ อีกทั้งอาหารก็มีรสชาติอร่อย ถูกปาก

“เพื่อนพี่มองว่ามันแพงนิดนึง แต่พี่ก็ไม่ได้เป็นคนมีสตางค์นะ อันนี้ต้องพูดก่อนว่า พี่ไม่ได้เป็นคนที่มีสตางค์มาก แต่ในความรู้สึกพี่ พี่รู้สึกว่ามาทานที่นี่แต่คุ้มกว่า บางที่พี่ก็มีชวนเพื่อนมา แต่ถ้าให้มาบ่อย ๆ เขาก็เลือกที่จะไม่มา แต่พี่เลือกที่จะมาบ่อย ๆ เพราะคิดว่ามันคุ้มกับสุขภาพ พี่ว่ามันก็สมราคานะ อาหารเขาก็อร่อยด้วยแหละ อร่อยหลายอย่าง พี่ก็ชอบน้ำสลัดของร้านนี้ พี่ว่ารสชาติดีนะ เวลาไปก็เลยรู้สึกว่ามันมีเยอะไปหมด ทานได้ไม่เบื่อ” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

เธอเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบรับประทานเนื้อสัตว์ อาหารตามกลุ่มเลือดที่เธอชอบรับประทานจึงเป็นอาหารที่มีเนื้อสัตว์น้อยและอุดมไปด้วยผักนานาชนิด อย่างเช่น สลัดผัก ข้าวต้ม เป็นต้น

อรพรรณบอกว่า เธอเคยศึกษาแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดมาบ้างจากเอกสารที่ทางร้านแจกพร้อมกับอ่านจากหนังสือที่ทางร้านมีไว้ให้บริการลูกค้าอ่านฟรี ซึ่งเธอคิดว่าแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นแนวคิดที่มีความน่าเชื่อถือ เพราะอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย และมีผลต่อความงามของรูปร่าง เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ

“ตอนช่วงที่ร้านอาหารตามกรุ๊ปเลือดเปิดร้านใหม่ ๆ ทางร้านมีแจกชี้ทางกรุ๊ปเลือดเราเหมาะกับอาหารประเภทไหน ทำให้เรารู้ว่าเราควรทานอะไรมา ควรจะทานอะไรน้อย แล้วก็อ่านจากหนังสือที่นี่ พี่คิดว่าเขาน่าจะศึกษามาเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้...พี่ว่าอาหารกรุ๊ปเลือดมีส่วนช่วยเรื่องระบบขับถ่ายกับรูปร่างความงาม เพราะเป็นอาหารที่ไม่มัน” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2551)

แต่สรรพคุณไม่ได้นำแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะหลักการของอาหารตามกลุ่มเลือดบางอย่างไม่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยการกินของเธอ

“สำหรับพี่เลือดกรุ๊ปโอ เขาแนะนำว่าควรต้องทานเนื้อสัตว์ แต่พี่ไม่ชอบทานเนื้อสัตว์ เวลาทานที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) พี่ก็เลือกอย่างอื่นที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์ แต่เหมาะกับกรุ๊ปโอแทน พี่เลยคิดว่าไม่ต้องทำตามกรุ๊ปเลือดที่เราศึกษามากก็ได้” (อรรพวรรณ, สัมภาษณ์ , 27 มีนาคม 2552)

อาหารที่เธอเลือกรับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นอาหารไทย ที่มีเนื้อสัตว์และมีไขมันน้อย มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แกงเลียง แกงส้ม เป็นต้น นอกจากนี้ เธอยังมีความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารมังสวิรัตในวันเกิดทุกสัปดาห์ด้วย

2. สิตานันท์

สิตานันท์ สาวทำงานวัย 40 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่างเล็ก ค่อนข้างผอม มีผิวขาวเหลือง ลักษณะผิวพรรณดีพอสมควร ใบหน้าของเธอที่บ่งบอกว่ามีเชื้อสายจีนเจือปนถูกแต่งแต้มด้วยเครื่องสำอางไม่จัดนัก บุคลิกภายนอกของเธอดูเคร่งขรึม แต่จากการพูดคุยกับเธอกลับพบว่า เธอเป็นคนใจดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความเป็นกันเอง และพูดติดตลกว่าในบางครั้ง เธอเป็นคนแต่งกายดี พิถีพิถัน เธอใส่เสื้อเชิ้ตสีขาวสวมทับด้วยเสื้อสูทสีดำเข้ากับสีของกระโปรง อีกทั้งยังคาดเข็มขัดและสวมรองเท้าคัทชูสีดำดูเข้าชุด ผมนของเธอถูกรวบขึ้นเป็นทรงหางม้าอย่างเรียบร้อย เวลาที่อยู่ใกล้เธอจะได้กลิ่นน้ำหอมอ่อน ๆ ปัจจุบันเธอทำงานในองค์กรแห่งหนึ่ง ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลระบบของฝ่ายทรัพยากรบุคคล ทำหน้าที่ออกกฎระเบียบในองค์กร มีรายได้ประมาณเดือนละ 70,000 บาท

เธอเป็นคนกรุงเทพฯ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาบัญชี และปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ (MBA) แต่หลังจากแต่งงานเธอได้ย้ายไปอยู่กับครอบครัวสามีที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เธอแต่งงานมา 13 ปีแล้ว แต่ไม่มีลูก ซึ่งเธอบอกว่า

“ตอนแรกอยากมีลูกเพราะเป็นคนชอบเด็ก แต่มันไม่มีเอง พอไม่มีก็เลยคิดว่าเรา in trend เหมือนกันที่มีไม่มีลูก” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

สิตานันท์มาจากครอบครัวที่มีพันธุกรรมเป็นโรคเบาหวาน แต่ก็สมาชิกในครอบครัวของเธอไม่มีผู้ใดที่รับประทานอาหารเช้าอย่างเคร่งครัด จะมีก็เพียงแต่ควบคุมอาหารบางชนิด เช่น แอ่งกะทิ อาหารที่มีรสจัด แต่สำหรับเธอมีโรคประจำตัวเป็นโรคภูมิแพ้ และมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย จึงทำให้เธอค่อนข้างใส่ใจกับเรื่องการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากพอสมควร เพราะ

“ครอบครัวที่ไม่มีใครเน้นทานอาหารเพื่อสุขภาพแบบตายตัว แต่ก็มีดูบ้างเหมือนกัน เพราะที่บ้านมีเปอร์เซ็นต์พันธุกรรมเบาหวาน ก็เลยจำกัดอาหาร ไม่รสจัด ส่วนใหญ่คนในครอบครัว เขาจะทานผัก ไม่ทานพวกแอ่งกะทิ...ส่วนพี่ก็ดูแลสุขภาพอยู่นะ เพราะมีโรคประจำตัว การแพ้อะไรพวกนี้ แล้วก็ระบบย่อยอาหารไม่ค่อยดี ท้องอืดบ่อย ระบบขับถ่ายก็ไม่ค่อยดี ก็เลยต้องดูแลสุขภาพ เน้นเลือกดูแลอาหาร เน้นทานผัก” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

เธอมีทัศนคติที่เชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยขับสารพิษในร่างกายและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

“ที่คิดว่าการทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการป้องกันดูแลตัวเองในเบื้องต้น...ที่ช่วยขับสารพิษในร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ป่วย มีภูมิต้านทาน” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับสิตานันท์ ต้องเป็นอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบที่ดี และมีความสะอาดในทุกขั้นตอนการปรุง ซึ่งต้องได้รับการปรุงอย่างเอาใจใส่จากผู้ปรุงที่มีสุขอนามัย

“อาหารที่คัดสรรมาแต่สิ่งดี ๆ ทั้งวัตถุดิบ ขั้นตอนการปรุง แม้ครัวมีสุขอนามัยในการปรุง รักษาความสะอาด ทำด้วยความสะอาดทุกขั้นตอน คือใส่ใจ” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

เธอหาความรู้เรื่องสุขภาพจากการอ่านนิตยสารชีวจิต และนำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติตาม อีกทั้งยังทำให้เธอได้รับรู้โทษภัยของอาหาร ที่เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดโรค จึงทำให้เธอมีความระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน และหันมาปรับเปลี่ยนวิธีการกินอาหารให้ดีต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ เธอยังชอบทดลองรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามคำแนะนำจากสื่อสิ่งพิมพ์ด้านสุขภาพ ที่เธอได้อ่านพบ แต่เธอจะเลือกทำเฉพาะในสิ่งที่ตนเองสามารถจะทำได้เท่านั้น

“ถ้าเขาแนะนำว่าอะไรดีก็ลอง เราพยายามเลือกทานบางอย่างที่ทำได้ อย่างน้ำอาร์ซีเคยซื้อมาทำครั้ง 2 ครั้ง แต่ทานไม่ได้ บางทีซื้องาดำมาโรยข้าว” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

เนื่องจากทุกวันจันทร์-ศุกร์ สิตานันท์ต้องตื่นนอนตั้งแต่ตีห้า เพื่อเตรียมตัวเดินทางจากนครปฐมมาทำงานที่ถนนวิบูลย์ กรุงเทพฯ และหลังจากเลิกงานก็กลับถึงบ้านประมาณ 1 ทุ่ม จึงทำให้เธอไม่มีเวลาที่จะทำอาหารรับประทานเอง อีกทั้งเธอก็ไม่มีความถนัดในเรื่องการทำอาหาร เธอจึงต้องรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่

“ไม่มีเวลาทำอาหารทานเอง แล้วก็ไม่เคยทำอาหารทานเอง เพราะทำเองไม่เป็น ไม่มีฝีมือ ทานที่ร้านสะดวกดี” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

แต่กระนั้นเธอก็พยายามเลือกร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เธอจึงเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ซึ่งเธอมักจะมาใช้บริการเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยเฉพาะมื้อกลางวัน ในวันจันทร์-ศุกร์ ติดต่อกันมาเป็นเวลา 6 ปีแล้ว เธอรู้จักร้านอาหารตามกลุ่มเลือดแห่งนี้ เพราะสถานที่ตั้งร้านอยู่ใกล้กับที่ทำงานของเธอ และก่อนหน้านั้นเธอก็เป็นลูกค้าประจำร้านอาหารในอาคารร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า ตั้งอยู่ที่ทางร้านยังไม่มีจำหน่ายอาหารตามกลุ่มเลือด เมื่อเธอได้รับแจกเอกสารแผ่นพับจากทางร้านว่าจะมีการเปิดให้บริการร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารตามกลุ่มเลือด เธอจึงมาทดลองรับประทาน เพราะเธอเป็นคนที่สนใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเป็นทุนเดิม หลังจากที่ได้มารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดแล้ว เธอก็รู้สึกชอบในคุณภาพของอาหารที่ทางร้านจำหน่าย รวมถึงบรรยากาศภายในร้าน และสถานที่ตั้งของร้านด้วย

“ชอบเพราะอาหารเขาคัดของที่ดี ไม่มีเกะทิ เน้นผักเยอะ ผักเขาก็คัดผักที่มีคุณภาพ สะอาดไว้ใจได้ ทานแล้วสบายใจ แล้วก็ชอบบรรยากาศ ชอบสถานที่ด้วยเพราะอยู่ใกล้ที่ทำงาน” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

เธอคิดว่าอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นอาหารที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ ทั้งระบบการย่อยอาหารและการทำงานของเลือด หากรับประทานอาหารที่ตรงกับกลุ่มเลือดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดี ดังนั้นเธอจึงพยายามเลือกสั่งแต่อาหารที่ตรงกับกลุ่มเลือดของตนเองทุกครั้งที่มาร้านอาหารตามกลุ่มเลือด

“คิดว่าอาหารตามกรุ๊ปเลือดสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร ระบบเลือด...ถ้าได้ทานอาหารที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือดของเราจะทำให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารได้ดี เขาก็จะมีบอกว่า คนกรุ๊ปเลือดนี้ควรจะทานเนื้อสัตว์ ควรจะทานผัก ผลไม้ประเภทไหน มาที่นี้ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เขาก็จัดอาหารตามกรุ๊ปเลือดไว้ให้เลย มาถึงเขาจะถามกรุ๊ปเลือด ก็จะมีสั่งอาหารตามกรุ๊ปเลือด แต่ก็ค่อนข้างดูเมนูชนิดหนึ่งนะว่าตรงกับกรุ๊ปเลือดเราหรือเปล่า” (ลิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

อาหารตามกลุ่มเลือดที่เธอชอบรับประทานเป็นประจำส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของปลาและผักเป็นหลัก เช่น ข้าวหมกปลา ข้าวยำน่านุดู ข้าวคดลูกกะปิ และข้าวผัดน้ำพริกปลาทอด เป็นต้น เพราะมีรสชาติอร่อย ถูกปาก

ลิตานันท์บอกว่าเพื่อนของเธอกลับไม่ชอบอาหารตามกลุ่มเลือดเช่นเดียวกับเธอ เพราะอาหารตามกลุ่มเลือดมีรสชาติค่อนข้างอ่อนกว่าอาหารที่จำหน่ายตามร้านอาหารทั่วไป ขณะที่เธอรู้สึกว่าการที่อาหารตามกลุ่มเลือดมีรสชาติดี อร่อยถูกปาก เพราะเธอมาจากครอบครัวคนจีนที่ไม่ชอบรับประทานอาหารรสจัด จึงทำให้เธอมีนิสัยการกินที่ไม่ชอบอาหารรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ดและรสเค็ม และไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงจำพวกแกงกะทิ ฉะนั้นเธอจึงคิดว่าคนที่มารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดที่ร้านเป็นประจำ จะต้องเป็นผู้ที่ให้ความสนใจเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากพอสมควร

“คนที่มาทานประจำเขาน่าจะเป็นคนที่สนใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพนะ เพราะคนที่มาทานแล้วไม่ชอบก็มี อย่างเพื่อนของพี่มาทานครั้งหนึ่ง เขาก็ไม่ชอบนะ อาจจะเป็นเพราะว่ารสชาติอาหารไม่ได้เหมือนกับอาหารทั่วไป มันจะจืดกว่า แต่พี่ชอบเพราะเป็นคนชอบทานจืดอยู่แล้ว” (ลิตานันท์, สัมภาษณ์, 29 มกราคม 2551)

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดแล้ว ในชีวิตประจำวันเธอก็ได้ปฏิบัติตามหลักการของแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือด เพราะเธอรู้สึกว่า

แนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดมีรายละเอียดค่อนข้างมากและมีความยุ่งยากในการเตรียม แต่เธอก็พยายามเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ เธอยังมีรับประทานอาหารมังสวิรัต แบบเจในช่วงเทศกาลกินเจด้วยทุกปี แต่ทว่าเธอบอกว่าไม่สามารถมังสวิวัติหรืออาหารเจเป็นประจำได้ เพราะยังคงติดในรสชาติเนื้อสัตว์บางชนิด

ถ้าวันใดที่เธอไม่ได้มารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เพราะต้องไปรับประทานอาหารกับเพื่อนบ้าง เธอก็จะไปรับประทานอาหารร้านอื่นที่อยู่ในละแวกที่ทำงาน ซึ่งเป็นร้านอาหารหรือร้านข้าวแกงบ้าง แต่เธอก็พยายามเลือกร้านอาหารที่ทำอาหารสะอาดปรุงรสชาติไม่จัด อาหารที่เธอเลือกรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกผัดผัก เช่น ผัดขี้เหล็ก ผัดถั่วงอก ผัดบร็อคโคลี่ แกงส้ม ส่วนอาหารจำพวกแกงกะทิเธอจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่รับประทานบ่อย และพยายามเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีส่วนผสมของกะทิ

ส่วนอาหารมื้อเย็นเธอจะกลับไปรับประทานที่บ้านทุกวันหลังเลิกงาน ซึ่งอาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจีนที่มีรสชาติค่อนข้างจัด

“ที่บ้านมีคนทำอาหาร ทุกเย็นหลังเลิกงานก็จะกลับไปทานที่บ้าน 1 มื้อ อาหารที่บ้านเป็นแนวแบบจีน ๆ เพราะที่บ้านชอบทานอาหารรสไม่จัด อาหารที่บ้านส่วนใหญ่ก็จะมีผัดผัก น้ำแกง แล้วก็มีจับจ่าย” (ลิตานันท์, สัมภาษณ์, 29 มกราคม 2551)

3. สมิต

สมิต หนุ่มใหญ่วัย 48 ปี นับถือศาสนาพุทธ เขาเป็นคนรูปร่างสันทนต์ ไม่อ้วน แต่ก็ไม่ผอมแห้ง บุคลิกดูเป็นคนสุขุม ที่หน้าตาใจดี เขามีผิวสีน้ำผึ้ง ลักษณะผิวพรรณดี ใบหน้าค่อนข้างใส และมีริ้วรอยไม่มากนัก เขาแต่งกายดีมีฐานะ ในชุดเสื้อเชิ้ตสีสุภาพ ติดกระดุมแขนเสื้อ ผูกเนกไท สีฟ้าเสื้อ สวมกางเกงสแล็ค คาดเข็มขัดและสวมรองเท้าหนัง รับกับผมทรงสั้นที่ถูกจัดทรงมาอย่างเรียบร้อย ดูโดยรวมแล้วเขาเป็นคนที่ค่อนข้างลำอาจที่เดียว ปัจจุบันเขาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาลูกค้าสัมพันธ์ บริษัทรถยนต์ที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง มีรายได้ประมาณเดือนละ 240,000 บาท

เขามีพื้นเพเป็นคนจังหวัดเชียงราย แต่ไปเรียนปริญญาตรี สาขาการเมืองการปกครอง คณะรัฐศาสตร์ ที่จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากเรียนจบ เมื่อปี พ.ศ. 2525 เขาได้ย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ เพื่อมาศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ซึ่งเขาเลือกเรียนคณะรัฐศาสตร์เช่นเดิม เมื่อเรียนจบก็เข้ารับราชการเป็นอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ต่อมาเขาสอบชิงทุนได้ไปเรียนต่อ

ปริญญาโท สาขาการบริหารทั่วไป ที่ญี่ปุ่น เป็นเวลา 3 ปี เมื่อกลับมาเมืองไทยก็ได้สมัครเข้าทำงานที่บริษัทรถยนต์จนถึงปัจจุบัน

จากการพูดคุยกับเขา ผู้วิจัยรู้สึกว่าเขาเป็นคนใจเย็นและรักครอบครัว เขามักพูดถึงภรรยาและลูกบ่อยครั้ง เขาเล่าว่า แต่งงานแล้วและได้สร้างครอบครัวอยู่ที่กรุงเทพฯ ซึ่งครอบครัวของเขาประกอบด้วย ตัวเขา ภรรยา และลูก 2 คน คนโตเป็นลูกสาวกำลังเรียนอยู่คณะทันตแพทยศาสตร์ ส่วนคนเล็กเป็นลูกชายเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียน เขตบางรัก ขณะที่บ้านของเขาอยู่ทุ่งครุ ทำให้กิจวัตรทุกวันจันทร์-ศุกร์ เขาต้องเข้านอนตีทุ่มและตื่นนอนตั้งแต่ตีสี่ เพื่อขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน

เมื่อตอนอายุ 41 ปี สมิต์ไปตรวจสุขภาพประจำปีแล้วพบอาการของโรคหัวใจในระยะแรกเริ่ม เขาจึงเริ่มรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและควบคุมอาหารอย่างจริงจัง เพื่อควบคุมอาการโรคมิให้ลุกลาม

“ผมออกกำลังกายเป็นนิสัยมาก่อน แต่เรื่องอาหารไม่ค่อยดูแล ผมชอบทานอาหารญี่ปุ่น เพราะว่าเราก็เคยไปอยู่ที่นั่นด้วย ตอนนั้นอายุ 29-30 เองไม่ค่อยดูแลสุขภาพเท่าไร ชอบกินมากกว่า เห็นอะไรก็กิน ตอนอายุ 39-40 ก็เริ่ม ๆ มีดูบ้าง เพราะภรรยาเขาเป็นคนสนใจเรื่องสุขภาพอยู่แล้ว เขาไม่กินเนื้อ คือบ้านคุณแม่เขาเป็นคนจีนไม่กินเนื้อทุกชนิด เพราะมีตั้งเจ้าแม่กวนอิมไว้ แต่เรากินเนื้อ พอเอาเนื้อเข้าไปในบ้านเขาเนะ เขาให้เอาออกไปเดี๋ยวนี้เลย เหม็นสาบ แต่ผมไม่ได้ทานเนื้อทุกวัน ผมอยากทานก็ทาน ลูกสาวก็ชอบทาน บางทีก็ไปทานเนื้อแกะกัน แต่ไม่ได้กินบ่อยนะกินแล้วมันย่อยยาก อูจจจะลำบาก พออายุ 41 เริ่มมากินอาหารเพื่อสุขภาพก็เพราะมีโรคประจำตัว เริ่มมีอาการโรคหัวใจ พอเราเริ่มมีอาการเราก็กังวล เพราะคุณแม่เป็นโรคหัวใจ ตอนนั้นคุณแม่เสียแล้วด้วยโรคหัวใจ” (สมิต์, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

ทัศนคติที่เขามีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เขาเชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนับเป็นผู้ที่ใส่ใจต่อชีวิตตนเอง คิดมองการณ์ไกล เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ การมีสุขภาพแข็งแรงก็นับว่าเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งในชีวิต ดังนั้นเขาจึงเลือกที่จะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อควบคุมและป้องกันโรคอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเขามีเป้าหมายที่เป็นแรงจูงใจ คือ การได้ใช้ชีวิตอย่างสงบสุขในวัยหลังเกษียณ โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่ต้องการสูญเสียทรัพย์สินที่สะสมมาตลอดช่วงชีวิตการทำงานไปกับค่ารักษาพยาบาล

“การมีสุขภาพแข็งแรง เป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง นอกเหนือจากเรื่องของการงาน เรื่องชีวิตครอบครัว เราทำเราก็แข็งแรง แล้วก็ส่งผลต่อสุขภาพ ใจด้วย ถ้าร่างกายแข็งแรง ใจแข็งแรง จิตใจดี เรื่องนี้สำคัญ” (สมิธ, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2551)

ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เขานำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็น ความรู้ที่เขาได้รับมาจากสื่อต่าง ๆ ทั้งสิ่งพิมพ์และรายการโทรทัศน์

“อ่านหนังสือชีวิต...แล้วก็มีดูรายการสุขภาพช่วงเช้า ตอนประมาณตีสี่ ดูรายการสุขภาพ แล้วเราก็เชื่อนะ เพราะเราก็คิดว่าอย่างน้อยก็เป็นการกระตุ้นเรา” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

อาหารที่สมิธรับประทานทุกมื้อในแต่ละวันส่วนใหญ่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งอาหาร เพื่อสุขภาพสำหรับเขา คือ อาหารที่มีความสะอาด รับประทานแล้วไม่เกิดความเสียหายและ อันตรายแก่ร่างกายตามมา เช่น คอเลสเตอรอลสูง ยูริกสูง ไม่ทำให้ท้องอืด และอุจจาระตามเวลา

ทุกวันเขามักรับประทานอาหารมื้อเช้าที่บ้าน ซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพฝีมือภรรยา

“ที่บ้านภรรยาทำอาหารทานเองเฉพาะมื้อเช้า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพพวกผักOrganic ปลอดสารพิษ ส่วนมื้อกลางวันต่างคนต่างทาน” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

ในมื้อกลางวัน เขามักเลือกมารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันมาเป็นเวลา 6 ปีแล้ว เขารู้จักร้านอาหารตามกลุ่ม เลือดแห่งนี้ เนื่องจากสถานที่ตั้งของร้านอยู่ใกล้กับที่ทำงานของเขา ซึ่งเขาเห็นว่าร้านอาหารตาม กลุ่มเลือดเป็นร้านอาหารเพื่อสุขภาพ จึงสนใจเข้ามารับประทาน เมื่อรับประทานแล้วเกิดความพึง พอใจในอาหารที่ทางร้านจำหน่าย จึงมารับประทานอย่างต่อเนื่องจนเป็นลูกค้าประจำ

“เป็นลูกค้าที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) มา 6 ปีแล้ว มากินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง บางทีก็ มากกว่านั้น บางทีก็น้อยกว่านั้น เพราะไปต่างจังหวัดหรือไปต่างประเทศ มากินตั้งแต่ย้าย ที่ทำงานจากสำโรงมาที่นี่ (ถนนวิฑู) เดินมาเจอเอง เห็นว่ามีอาหารเพื่อสุขภาพเราก็เดิน เข้ามา ผมเน้นกินผัก กินปลา อยู่แล้ว...ชอบที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เพราะอาหาร

ดี อาหารที่นี้เขา fix จริง ๆ แล้วก็กำลังกินนะ คือเขาให้อาหารเรามาพอดี ไปถึงตอนเย็นก็ใช้พลังงานหมดพอดี ตรงนี้นั่นใจไม่ทำให้อ้วน” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

แม้สมิธจะไม่ได้ให้ความสนใจที่จะศึกษารายละเอียดของแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดมากนัก แต่อาหารตามกลุ่มเลือดก็จัดว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับเขา

“กินแล้วก็ดีนะ ได้ความรู้สึกที่ดีว่าเราดูแลร่างกายเราดีแล้ว แม้แต่กระทั่งอาหารยังทานตรงกับกรุปเลือดเรา ถ้าถามว่ามันดียังไงเราก็ไม่ได้ศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์มา ไม่ได้ศึกษารายละเอียด แต่คิดว่ามันก็คงทำให้เลือดเราเดินดี สุขภาพเราแข็งแรง สาเหตุหลักสำคัญที่มากินเนี่ย ก็เพราะเราอยากดูแลสุขภาพ อยากลดน้ำหนัก พอมาทานเข้าไปแล้วก็ไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่เป็นคอเลสเตอรอล เกิดไขมัน กรดยูริก ลดน้ำหนักได้ ระบบขับถ่ายก็ดี นอนหลับสบาย คนอื่นมากินก็คงได้ผลเช่นกัน แต่ก็ไม่แน่นอน ถ้าเขามากินครั้งเดียวแล้วเขาเลิกกิน หรือกลับไปบ้านแล้วไม่กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ก็ไม่น่าจะได้ผลอย่างเดียวกัน แต่ถ้าทานต่อเนื่องแล้วกลับไปบ้านก็กินอาหารเพื่อสุขภาพด้วย ก็น่าจะได้ผลอย่างเดียวกัน คุณกินอะไรก็ได้ อย่างนั้น ไม่ใช่มาทานตรงนี้มีอยู่เดียวเพียงหนึ่งเดือน หลังจากนั้นไปบ้านก็ทานตามปกติของตัวเอง อยากกินอะไรก็กิน ไม่ได้ระมัดระวังก็ได้ผล” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

อาหารตามกลุ่มเลือดที่สมิธชอบรับประทานส่วนใหญ่มักมีส่วนประกอบของปลาและผัก อย่างเช่น ข้าวย่ำ ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดน้ำพริกปลาทอด แกงเหลืองปลาคืด แกงป่าลูกชิ้นปลากราย ส่วนของหวานเขาชอบรับประทานเค้กเนื้อมะพร้าว ทั้งที่โดยปกติเขาจะจำกัดปริมาณรับประทานของหวานและมันเพียงแต่น้อย แต่เขากลับชอบรับประทานเค้กที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เพราะเชื่อว่าเป็นเค้กที่ทำจากแป้งสเปคท์และไขมันต่ำ

เขาได้แนะนำและพาคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และลูกค้า มารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดด้วย ซึ่งลูกสาวของเขาชอบอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดจนชวนเพื่อนมารับประทานอีกหลายครั้ง แต่คนส่วนใหญ่ที่เขาพามากลับไม่ชอบอาหารตามกลุ่มเลือด เพราะทางร้านได้ปรุงอาหารตามกลุ่มเลือดให้มีรสชาติค่อนข้างอ่อนกว่าอาหารทั่วไป ซึ่งเขาเองก็ยอมรับว่าอาหารตามกลุ่มเลือดมีรสชาติพื้น ๆ ไม่จัดว่าเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อยสำหรับเขา อีกทั้งรายการอาหารค่อนข้างซ้ำซากจำเจและมีราคาค่อนข้างสูง แต่กระนั้นเขาก็ยังคงมารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดที่ร้านเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารที่รับประทานแล้ว

ดีต่อสุขภาพ เมื่อรับประทานแล้วทำให้เกิดความรู้สึกมันใจ นับเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าต่อสุขภาพในอนาคต

“บางคนที่เราชวนมากิน เขาบอกว่าอาหารที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) แพง กินที่... (ซูเปอร์มาร์เก็ต) ดีกว่าประมาณ 40-50 บาท แต่เราบอกว่าไม่เอา เราอยากจ่ายเงิน กินดีตอนนี้ดีกว่า เพราะคุณจ่าย 40-50 บาท ราคาถูกจริง แต่ว่าไม่มีประโยชน์ เพราะอาหารมันมากทั้งนั้นเลย กินไปแล้วต้องไปจ่ายค่าหยูกยาตอนเกษียณ ซึ่งตอนนั้นบริษัทไม่จ่ายให้คุณแล้ว...แล้วกินในซูเปอร์มาร์เก็ตเบียดก็เบียดคนก็เยอะ” (สมิธ, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2551)

นอกจากความพึงพอใจที่ต่อคุณภาพอาหารในร้านอาหารตามกลุ่มเลือดแล้ว สมิธยังรู้สึกพึงพอใจกับบริการของพนักงานในร้านด้วย

“ดีครับ บริการได้ สามารถบริการลูกค้าได้แบบกรุ๊ปเลือดอะไร ของเรากินกรุ๊ปโอ เรากินตามกรุ๊ปได้ก็ดี พอมากินเป็นประจำ มาถึงนั่งเหมะ เขารู้แล้ว ไม่ได้ถามแล้ว รู้สึกว่าเขาใจละเอียดดี” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

ถ้าวันใดที่เขารู้สึกเบื่อหน่ายอาหารตามกลุ่มเลือด เขาจะหาโอกาสไปรับประทานอาหารญี่ปุ่นหรืออาหารอิตาเลียนบ้าง แต่อาหารที่เขาเลือกรับประทานส่วนใหญ่ก็ยังคงเน้นผักและเนื้อปลาเป็นหลัก ส่วนมื้อเย็นเขามักจะเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไม่อึดและหนักท้องจนเกินไป เช่น ผัก ปลา หรือก๋วยเตี๋ยว เพราะทุกวันหลังอาหารมื้อเย็นเขาจะต้องออกไปตีกอล์ฟที่สนามกอล์ฟใกล้บ้าน นอกจากนี้ เขาจะหาเวลารับประทานอาหารตามแนวทางชีวิตและมังสวิวัติบ้างเป็นระยะ ๆ ตามโอกาส แต่ไม่สามารถรับประทานได้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพราะรู้สึกว่ามี ความยุ่งยากและเขายังคงติดในรสชาติของเนื้อสัตว์

การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันของสมิธส่วนใหญ่จึงมิได้ยึดตามหลักแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งตายตัว แต่โดยมากเขามักจะพยายามเลือกรับประทานแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่เว้นแม้กระทั่งไปงานเลี้ยง

“ปกติรับประทานของหวาน ของมันน้อย รับประทานเนื้อบ้างนาน ๆ ครั้ง...บางทีไปงานปาร์ตี้ เราก็ต้องเลือกกินปลา กินผัก ผลไม้ ของหวานทานน้อยมาก ถ้าทานก็เน้นทานพวกถั่ว” (สมิธ, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2551)

4. ผนัง

ผนัง ชายชาวไทยเชื้อสายจีน วัย 51 ปี นักร้องศาสนาพุทธ เขาเป็นคนที่รูปร่างลีนทึด มีผิวสองสี ลักษณะผิวพรรณดีพอสมควร ใบหน้ามีริ้วรอยบ้างตามวัย ผมค่อนข้างบางเล็กน้อย บุคลิกเป็นคนนิ่งเงียบ มีโลกส่วนตัว แต่มีท่วงท่าการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง จากการที่ผู้วิจัยได้พูดคุยเขากล่าวว่า เขาเป็นคนสบาย ๆ อารมณ์ดี มีอารมณ์ขันในบางครั้ง ซึ่งขัดกับบุคลิกภายนอกที่เห็นพอสมควร ในวันทำงานเขามักสวมเสื้อเชิ้ตสี Earth tone (เช่น เทา น้ำตาลเข้ม เป็นต้น) ผูกเนกไทสีโทนเดียวกับเสื้อ กับกางเกงสแล็คสีดำ คาดเข็มขัด และสวมรองเท้าหนังสีดำ ส่วนวันหยุดเขาแต่งกายด้วยเสื้อยืดคอปกโปโลสีเข้มกับกางเกงยีนส์ สวมรองเท้ากีฬาผ้าใบ

เขาเป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด ภายหลังจากเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาแล้วสอบชิงทุนได้ไปเรียนต่อระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม ที่มหาวิทยาลัยเมืองโยโกฮาม่า ประเทศญี่ปุ่น เป็นเวลา 6 ปี ภายหลังจากเรียนจบ จึงได้กลับมาเมืองไทย เข้าทำงานที่บริษัทจำหน่ายสินค้าเคมีภัณฑ์ ของชาวญี่ปุ่นแห่งหนึ่ง เมื่อทำได้ประมาณ 4 ปี ทางบริษัทก็ส่งเขาไปประจำสาขาที่ญี่ปุ่น 6 ปี หลังจากนั้นเขาก็ถูกส่งไปประจำสาขาที่ประเทศนิวซีแลนด์อีก 6 ปี แล้วจึงกลับมาทำงานที่สาขาในเมืองไทยจนถึงปัจจุบัน เขาทำงานบริษัทแห่งนี้มากกว่าสิบปีแล้ว จึงได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการบริษัท มีรายได้ประมาณเดือนละ 300,000 บาท เขาแต่งงานมานานกว่าสิบปีแล้ว แต่ไม่มีลูก ด้วยเหตุผลที่ว่า “โลกสมัยนี้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ยากลำบาก จึงตัดสินใจไม่มีลูก” ปัจจุบันจึงใช้ชีวิตอยู่กันเพียง 2 สามีภรรยา ที่บ้านย่านสุขุมวิท

ผนังเริ่มใส่ใจสุขภาพของตนเองตั้งแต่ตอนที่ไปเรียนต่อที่ประเทศญี่ปุ่น เพราะการใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังในต่างประเทศ ทำให้ต้องดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ซึ่งในตอนนั้นเขาเน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก แต่เขาไม่ได้ควบคุมอาหารหรือให้ความสนใจกับเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จนกระทั่งเมื่ออายุประมาณ 30 กว่า ๆ 40 ปี เขาเริ่มสังเกตเห็นว่าระบบการเผาผลาญของร่างกายตนเองลดลง เขาจึงเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย ซึ่งเขามีทัศนคติที่เชื่อว่า หากเอาใจใส่เรื่องการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะทำให้ร่างกายแข็งแรง นับวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพดีขึ้น

ความรู้ด้านสุขภาพที่ผนังนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้มาจากการอ่านคอลัมน์เกี่ยวกับสุขภาพในหนังสือพิมพ์ ซึ่งเขาจะเลือกเฉพาะข้อมูลที่ตนเองเชื่อถือไปปฏิบัติ

“ผมไม่เคยไปหาซื้อหนังสือพวกสุขภาพโดยเฉพาะมาอ่าน เพราะไม่มีเวลาอ่าน อย่างแฟนผมจะเป็นพวกสุขภาพ แก่เคยเอาชื่อผมไปเป็นสมาชิกเป็นพวกนิตยสารชีวิต แต่เอามา

ผมก็ไม่มีเวลาอ่าน เพียงแต่ว่าผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือพิมพ์ ในหนังสือพิมพ์ที่ผมอ่าน ทุกอาทิตย์จะมีเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพประมาณ 3-4 หน้า หนังสือพิมพ์ญี่ปุ่นที่ผมอ่านก็มีคอลัมน์สุขภาพเหมือนกัน เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เรื่องอาหารการกิน ผมก็จะอ่าน ๆ เอาความรู้ คืออ่านแล้วผมก็เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง เพราะว่าหมอบางคนเขาก็คิดแบบโน้นแบบนี้ของเขา บางอันที่ผมว่ามันน่าสนใจ ผมก็เอาไปใช้” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2551)

อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับณรงค์ต้องเป็นอาหารที่สะอาด มีประโยชน์ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ซึ่งเขามีหลักวิธีการรับประทานอาหาร ดังต่อไปนี้

“ผมเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ แต่จะไม่เน้นกินอะไรเพียงอย่างเดียว ผมไม่ชอบมังสวิรัต อย่างที่เขากินเจกัน ผมกินได้สักครึ่งสองครึ่งผมก็ไม่กินแล้ว เพราะผมมีความเชื่อว่าร่างกายคนเราไม่ว่าอายุขนาดไหนก็ตาม มันควรจะต้องกินอาหารครบหมวดทุกอย่าง เนื้อสัตว์ก็ต้องกิน เพียงแต่ว่าอายุเยอะขึ้นก็กินเนื้อสัตว์น้อยลง ผมก็เลยพยายามกินให้ครบถ้วน คือ เนื้อก็กิน ผักก็กิน ปลาก็กิน กินหมด แต่จะไม่กินหนักไปอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างบางคนเขาบอกว่าให้กินแต่เนื้อขาว เนื้อแดงอย่ากิน แต่ผมกินหมด ทั้งเนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู พวกปลา พวกอาหารทะเล ผัก แป้ง อะไรพวกนี้ แต่ผมกินสลับกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าสมมุติวันนี้ผมกินเนื้อแดง มื้อต่อไปจะกินพวกปลา อย่างผัก ผลไม้ นี่ผมจะกินทุกเช้าอยู่แล้ว ส่วนเหล้าผมก็กินนะ แต่กินไม่เยอะ กินเวลาที่ผมมีงานเลี้ยงหรือบางทีก็อาจจะกินวันเสาร์-อาทิตย์ ครั้งละ 2-3 แก้ว แต่ผมจะไม่สูบบุหรี่ พวกของหวาน ผมไม่ทานของหวาน หลังอาหารเท่าไร จะทานบางครั้ง แต่ไม่ใช่พร่ำเพรื่อทุกมื้อ จะทานเฉพาะเวลาอยากทานจริง ๆ หรือดูแล้วมันทำทางน่าทาน หรือไม่ก็ถ้าไปทานกันหลาย ๆ คน อย่างถ้าลูกค้าเลี้ยงหรือเราเลี้ยงลูกค้า โดยเฉพาะเราเลี้ยงเขา ถ้าเขาสั่งแล้วเราไม่สั่งเขาอาจจะเกรงใจเรา เราก็ต้องสั่งด้วย แต่ผมไม่ทานจุจิก พวกของขบเคี้ยวผมไม่ค่อยกิน เพราะผมจะเป็นประเภทที่ต้องกินมันให้หมดทีเดียว พอรู้ว่าตัวเองมีพฤติกรรมแบบนั้น ก็เลยไม่เอา ไม่ซื้อ ถ้าผมอยากกินจะซื้อแค่ครั้งละห่อ น้ำอัดลมอะไรพวกนี้ก็ไม่ทาน...เผ็ดก็ทานบ้าง แต่ถ้าเผ็ดมาก ๆ นี่ผมสู้ไม่ไหว ผมจะทานเผ็ดไม่เก่ง คือถ้าเผ็ดมาก ๆ ทุกมื้อ ผมว่าก็ไม่ดีต่อระบบขับถ่าย...อย่างบางคนถ้ากินก๋วยเตี๋ยวก็จะปรุงใส่น้ำตาล ใส่พริก ใส่อะไรต่ออะไร แต่ผมไม่ปรุง” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

ณรงค์เป็นคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องความสะอาดของอาหารเป็นอย่างมาก เขาจึงพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตามร้านอาหารข้างทาง เพราะเกรงว่าฝุ่นละอองและ

มลพิษในอากาศจะเจือปนลงไปในอาหาร ซึ่งหากรับประทานเป็นประจำแล้วอาจเกิดส่งผลกระทบต่อร่างกาย

“ร้านอาหารตามข้างทางต้องบอกว่าแทบไม่เคยทาน แต่ไม่ใช่ว่าไม่ทานเลย ถ้าเพื่อนชวนก็นาน ๆ ครั้ง เพียงแต่ผมมีความรู้สึกว่า บ้านเราฝุ่นเยอะ แล้วมันมองไม่เห็นนะ คือ จริง ๆ บางคนอาจจะมองว่าอาหารมันผ่านไฟ ผ่านความร้อนแล้วพวกน้ำมันไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่ผมว่าปัญหามันไม่ได้อยู่ตรงนั้น ปัญหาใหญ่ก็คืออย่างพวกฝุ่นละอองตามอากาศ หรือพวกควันไอเสีย คือเราจะมองไม่เห็น เพราะฉะนั้นมันจะติดมากับพวกอาหาร ติดมากับพวกถ้วยชาม แม้แต่ถ้วยชามหรือน้ำเนี่ยผมว่าเขาก็ไม่สะอาด แต่ผมก็ไม่ได้ปฏิเสธพวกนี้นะ บางทีก็มันกินบ้างนาน ๆ ที่ คือผมมองเรื่องความสะอาดมากกว่าประโยชน์ของอาหาร คือบางร้านก็อร่อยครับ นาน ๆ ทานทีก็odynนะ แต่ถ้ากินทุกวันผมว่าคงไม่ไหว เพราะว่าฝุ่นละอองอะไรพวกนี้ มันก็คงไม่ได้กินปุ๊บแล้วมันออกอาการ พวกนี้มันสะสมใจครับ” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

อาหารที่เขารับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เน้นความสะอาดเป็นหลัก เขามักจะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ซึ่งอาหารเช้าที่เขารับประทานทุกวันประกอบไปด้วยสลัดผัก ผลไม้ ขนมปังแบ่งสเปลด์หรือโฮลวีท นมสด และโยเกิร์ต

ส่วนในมื้อกลางวันเขาชอบมารับประทานอาหารที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำ โดยเฉพาะทุกวันจันทร์-ศุกร์ เขาเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารตามกลุ่มเลือดตั้งแต่ทางร้านเริ่มเปิดกิจการจนถึงปัจจุบัน รวมเป็นระยะเวลาประมาณ 6 ปี ซึ่งภรรยาของเขาเป็นผู้แนะนำให้เขามารับประทานอาหารเช้าที่ร้านนี้

“ผมมาทานอาหารที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ในทุกวันที่ทำงานวันจันทร์-วันศุกร์ แต่มีเว้นช่วงที่ต้องไปต่างประเทศบ้าง 1-2 สัปดาห์ ผมมาทานได้ประมาณ 6 ปีแล้ว มาตั้งแต่ทางร้านเริ่มเปิดกิจการ เพราะภรรยาซื้อพวกเครื่องครัวที่นี่ (ร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า) แล้วเผชิญเขาเห็นว่าที่นี่มีเปิดร้านอาหารสุขภาพ เขาก็เลยชวนผมมากิน เพราะเห็นว่าบริษัทอยู่ใกล้ ๆ หลังจากนั้นผมก็ขายเดี่ยว ภรรยาไม่ได้มาด้วย เพราะบ้านไม่ได้อยู่ใกล้ร้าน แต่ถ้าภรรยามีธุระแถวนี้หรือว่ามีเวลาว่างช่วงเที่ยงก็จะนัดเจอกันที่นี่...ส่วนเสาร์-อาทิตย์ ถ้าไม่ใช่มีธุระแถวนี้จริง ๆ ผมก็ไม่มา เสาร์-อาทิตย์ผมก็เลือกกินธรรมชาติหรือบางทีก็ไปทานข้างนอกบ้าน ไม่เจาะจงว่าต้องกินอะไรจะเอาความอยากกินอะไรในตอนนั้นเป็นหลักครับ” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2551)

ณรงค์มารับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ติดต่อกันมาเป็นเวลา 6 ปีแล้ว โดยตลอดช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาเขาไม่ไปรับประทานอาหารกลางวันร้านอื่นเลย เพราะเขาเชื่อว่าอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ มีความสะอาด รับประทานแล้วได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งมีอาหารหลากหลายรายการให้เลือก และรสชาติอาหารอร่อยถูกปากสำหรับเขา

“ผมมาร้านนี้ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เป็นประจำ สาเหตุที่ผมไม่ไปเจ้าอื่นเนี่ย เพราะว่าหนึ่งคือ สะดวก จากที่ทำงานผมเดินมาไม่ถึง 5 นาที สองคือ มันมีเมนูอย่างน้อยอาหารประจำวันแต่ละวันอย่างน้อย ๆ ก็มีให้เราได้เลือก ในเมนูนี้จะมีทุกกรุ๊ปเลือดสามอย่างแล้ว แล้วก็นอกจากนี้ก็ยังมีการมีอาหารสำหรับทุกวัน และก็มีอาหารพิเศษประจำอาทิตย์ เพราะฉะนั้นก็มีให้เลือกเยอะแยะ พอผมเปิดเมนูมาปื๊บ ในนั้นมันก็จะเขียนบอกว่า กรุ๊ปเลือดเอ โอ บี เอบี เหมาะสำหรับอาหารอะไร ผมก็เชื่อเขาเนาะ อีกอย่างผมดูแล้วมันก็จะสะอาดสะอาดของเขิงผมว่าเขาใช้ของที่มีคุณภาพนะ อย่างพวกน้ำพริกอะไรต่ออะไรพวกนี้ หรืออย่างข้าวกล้อง ปกติผมก็ไม่ได้กินข้าวกล้อง แต่ก็ได้มาทานที่นี่ ถ้าถามว่าชอบอะไรที่นี่ คืออย่างน้อย ๆ วันหนึ่ง ถ้าผมมาทานที่นี่ก็จะได้อาหารครบถ้วนหนึ่งมื้อแล้วอาหารที่นี่ทำอร่อย ผมพูดตามตรงว่าถ้าทำไม่อร่อย ผมก็คงไม่กินทุกวัน” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2551)

ถึงแม้ว่า อาหารที่จำหน่ายในร้านอาหารตามกลุ่มเลือดจะมีราคาที่สูงกว่าราคาอาหารที่จำหน่ายตามร้านทั่วไป แต่สำหรับณรงค์มีความเชื่อมั่นว่าอาหารที่ทางร้านจำหน่ายมีคุณภาพเหมาะสมกับราคา

“ผมคิดว่าเขาตั้งราคาสูงขนาดนี้ มันก็น่าจะมีคุณภาพ ผมสนใจเรื่องคุณภาพมากกว่าราคา...ผมเชื่อว่าเขาไม่ได้ชี้ตัว ไวใจครับ ว่าเขาใช้ของที่มีคุณภาพนะ เขาคงไม่ได้เอาของที่หมดอายุแล้วมาทำ แล้วก็สะอาด แถวสำนักงานผมจะมีร้านอาหาร... (ชื่อร้าน) ถ้าดูราคาแล้วร้านนั้นจะแพงกว่า อาหารก็น้อยกว่า ถ้าถามคุณภาพผมเชื่อว่าที่นี่ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) จะดีกว่า ซึ่งถือว่าไม่แพงในความคิดผมนะ” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2551)

เขาคิดว่าการรับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่ผู้รับประทานได้ อาหารตามกลุ่มเลือดที่ณรงค์ชอบรับประทาน

ส่วนใหญ่เป็นอาหารประจำวันของทางร้าน ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละวัน อาทิ ข้าวหมกปลา ข้าวคลุกกะปิที่เด็ด และข้าวผัดน้ำพริกปลาทอด เป็นต้น ซึ่งเขามีหลักเกณฑ์ในการสั่งอาหารคือ ต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีส่วนประกอบของแป้ง เนื้อสัตว์ และผักในจานเดียว และถ้าหากอาหารชนิดใดมีรสชาติอร่อยถูกปากสำหรับเขา เขาก็มักจะสั่งเป็นประจำทุกสัปดาห์ จนพนักงานในร้านทราบอาหารจานโปรดประจำวันของเขา

“ทุกวันเขาก็จะมีเมนูแตกต่างกัน ผมก็กินเวียนไปเวียนมา ก็ไม่ได้เจาะจงกินอะไรเป็นพิเศษนะ แต่ส่วนใหญ่จะสั่งเดิม ๆ มาจนพนักงานรู้ว่า ผมมาไม่ต้องเอาเมนูมาให้ มันคงหนีไม่พ้นวันนี้ต้องสั่งอันนั้นอันนี้ ส่วนใหญ่เขาเห็นผมมา ก็จะจัดมาให้เลย แต่บางทีเขาก็คงกลัวผมเขิน เขาก็เลยมาถาม ๆ ดู แล้วทำยที่สุดผมก็สั่งจานนี้อยู่ดี อย่างวันจันทร์ที่ผมชอบสั่งจะเป็นเนื้อวัวกับข้าวคลุก ๆ สตู (บีฟสโตรกานอฟฟ์ ปัจจุบันเป็นเมนูประจำวันอังคาร) วันอังคาร-ไม่มีเมนูไหนที่ชอบก็จะเลือกที่เขามีเสิร์ฟเป็นประจำทุกวัน วันพุธ-ข้าวหมกปลาหรือถ้าเบื่อ ๆ ก็จะไปเลือกอะไรที่เขาเสิร์ฟทุกวัน วันพฤหัสบดี-อาหารประจำวันจะมี 2-3 อย่าง แต่ผมจะชอบกินอันนี้ที่สุด (ข้าวคลุกกะปิที่เด็ด) เพราะว่าหนึ่ง-มันอร่อย สอง-มันจะมีหลาย ๆ อย่างมีคุณค่าครบถ้วน วันศุกร์-มีก๋วยเตี๋ยวข้าวกล้องกับเนื้อวัวสับ ผัดซีอิ้ว แล้วก็จะมีการผัดน้ำพริกปลา ผมก็เลือกกินข้าวผัดน้ำพริกปลา เพราะมีผักหลายอย่าง” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 27 มีนาคม 2551)

ถึงแม้ว่า เขาจะไม่ได้รับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำทุกมื้ออาหารก็ตาม แต่เขาก็ได้จดจำความรู้เกี่ยวกับอาหารตามกลุ่มเลือดบางอย่าง ที่เขาได้ซึมซับมาจากการมารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นประจำ ไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันด้วย

“อาหารตามกรุ๊ปเลือดผมติดแค่มือเดียวไม่ได้เจาะจงว่าต้องกินทุกมือ...แต่จริง ๆ เขาก็มีหนังสือกินตามกรุ๊ปเลือดวางอยู่บนแผงในร้านนะครับ อย่างในนั้นเขาจะบอกว่ากรุ๊ปไหนควรกินอะไร อย่างตัวผมเองกรุ๊ปบี กินอาหารที่เป็นพวกนม เนยได้หมดเลย แล้วก็เนื้อปลาอะไรต่ออะไร แล้วผมอ่านเจอว่ากรุ๊ปบีควรกินแอปเปิ้ลเขียว เวลาที่ซื้อแอปเปิ้ลส่วนใหญ่ผมก็จะซื้อแอปเปิ้ลเขียว แต่ถ้าไม่มีแอปเปิ้ลเขียวถึงจะซื้อแอปเปิ้ลแดง แล้วก็เท่าที่ผมสังเกตนะ เวลาที่ร้านเขาเสิร์ฟอาหารกรุ๊ปบี มันจะมีบางรายการที่จะกินได้ทั้งกรุ๊ปบี เอบี กรุ๊ปโอ แต่บางรายการพอเสิร์ฟมามันอาจจะต่างกันไปนิด ๆ หน่อย ๆ ผมสังเกตเห็นถ้าเป็น

กรุ๊ปปีเขาจะให้กินกะหล่ำปลี อันนี้ก็เป็นความรู้ชนิด ๆ หน่อย ๆ ที่ได้มา ถ้าไปกินข้างนอก ถ้ามีกะหล่ำปลีผมก็จะเลือกกินกะหล่ำปลี” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

ในส่วนของอาหารมือเย็น โดยส่วนใหญ่ณรงค์มักจะต้องไปรับประทานอาหารมือเย็นตามงานเลี้ยงต่าง ๆ ซึ่งเขากียังคงยึดหลักในการรับประทานอาหารเช่นเดิม คือ พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วน ไม่รับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัต

1. นุจรีย์

นุจรีย์ สาวโสดวัย 33 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่างเล็ก สมส่วน ไม่อ้วน เธอมีผิวขาวเหลือง ลักษณะผิวพรรณดูธรรมดา เธอได้ผมยาวประจำ ใบหน้าของเธอแต่งแต้มด้วยสีสันทนของเครื่องสำอางบาง ๆ บุคลิกดูเป็นคนเคร่งขรึม ในวันหยุดเธอแต่งกายสบาย ๆ ด้วยชุดเสื้อยืดกับกางเกงขาสั้น และสวมรองเท้าแตะ

เธอเป็นชาวไทยเชื้อสายจีน ที่มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดขอนแก่น เธอเรียนจบปริญญาตรีและปริญญาโท คณะเภสัชศาสตร์ ที่ขอนแก่น เธอย้ายเข้าทำงานที่กรุงเทพฯ เมื่อประมาณ 3 ปีที่แล้ว ซึ่งเธอได้ใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังในคอนโดมิเนียม ย่านถนนวิภาวดี เขตจตุจักร ปัจจุบันเธอทำงานเป็นเภสัชกร ในบริษัทยาของเอกชนแห่งหนึ่ง มีรายได้ประมาณเดือนละ 60,000 บาท

นุจรีย์เริ่มรับประทานอาหารมังสวิรัต ตั้งแต่อายุ 27 ปี ด้วยความเชื่อทางศาสนา ที่ไม่ต้องการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ แต่ภายหลังจากที่เธอรับประทานอาหารมังสวิรัตไปได้ระยะหนึ่งกลับพบว่าตนเองมีสุขภาพดีขึ้น เธอจึงมีความตั้งใจที่จะรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างต่อเนื่อง

“ทานมังสวิรัตมาสักประมาณ 7 ปีแล้วค่ะ แต่ก่อนทานพวกเนื้อสัตว์ ทานอะไรทุกอย่าง แต่เริ่มจากพี่สาวชวนไปที่เขานับถือเจ้าแม่กวนอิม ไม่ทานพวกเนื้อสัตว์ ตอนแรกฟังแล้วเหมือนกันว่ามันเป็นอาหารในแง่ของสุขภาพ แล้วก็ได้เบียดเบียนเขา ก็ลองไม่ทานดูบ้าง ตอนแรกโดยส่วนตัวไม่ได้เน้นเรื่องสุขภาพ แต่ผลคือสุขภาพดีขึ้น เช่น เป็นหวัด

น้อยลง เราก็เลยตั้งใจว่าจะทานไปตลอด เหมือนกับว่าเป็นความตั้งใจ อยากจะทานต่อไปเรื่อย ๆ” (นุจรีย์, สัมภาษณ์, 29 มีนาคม 2551)

เธอมีทัศนคติเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัติดีมีส่วนช่วยในรักษาสุขภาพได้ เพราะอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่มีไขมันจากสัตว์เข้าไปอุดตันระบบการทำงานของร่างกายและหลอดเลือด

ในช่วงแรกของการเริ่มรับประทานอาหารมังสวิวัติ นุจรีย์ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการรับประทานมังสวิวัติจากหนังสือมังสวิวัติต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายที่ร้านอาหารมังสวิวัติ

นุจรีย์เป็นมังสวิวัติ แบบรับประทานนมและไข่ ในชีวิตประจำวันเธอทำอาหารมังสวิวัติรับประทานเองเป็นบางครั้ง อาหารที่เธอทำเองส่วนใหญ่จะมีเพียงไม่กี่อย่าง อาทิ ผัดผัก เพราะเธออาศัยอยู่คอนโดมีเนียมจึงมีอุปกรณ์เครื่องครัวไม่ครบครัน เมื่อเธอเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับอาหารที่ทำเอง เธอก็มักจะไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ในช่วงวันจันทร์-ศุกร์ เธอจะไปรับประทานกลางวันที่ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์เธอมักไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารมังสวิวัติ ย่านจตุจักร เป็นประจำทุกสัปดาห์ ซึ่งเธอเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารมังสวิวัติแห่งนี้มาได้ประมาณ 3 ปีแล้ว เพราะชอบที่อาหารมีรสชาติค่อนข้างดี มีอาหารให้เลือกหลากหลาย จำหน่ายในราคาไม่แพง อีกทั้งยังมีวัตถุดิบสำหรับการปรุงอาหารมังสวิวัติให้เธอเลือกซื้อกลับไปทำรับประทานเองที่บ้านด้วย

“เป็นลูกค้าที่นี่ (ร้านอาหารมังสวิวัติ) มาประมาณ 3 ปีแล้ว ถ้าพูดถึงร้านอาหารมังสวิวัติชอบที่นี่มากที่สุด เพราะมีอาหารและวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารมังสวิวัติครบวงจร รสชาติอาหารค่อนข้างดี แล้วก็เป็นอาหารมังสวิวัติที่ราคาถูก...เขาไม่เน้นกำไรอะ มาทานที่นี่ทุกวันเสาร์-อาทิตย์แล้วก็ซื้อของกลับไปทำทานเองที่คอนโด (คอนโดมีเนียม) ในวันธรรมดาด้วย ซื้อครบหนึ่งอาทิตย์ แล้วก็มาซื้อใหม่ที่ร้านนี้อีก” (นุจรีย์, สัมภาษณ์, 29 มีนาคม 2551)

2. กัญญารัตน์

กัญญารัตน์ หญิงตั้งครรภ์ 37 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนหน้าตาคมคาย ผิวสีน้ำตาล ลักษณะผิวพรรณดีรูปร่างสูงใหญ่ รูปร่างของเธอขยายขึ้นตามปกติของคนตั้งครรภ์

7 เดือน แต่ดูไม่อ้วนทออะทะ ดูเป็นคนมั่นใจในตนเอง แต่ค่อนข้างจะใจเย็น เธอสวมชุดคลุมท้อง หลวม ๆ สีส่อน กับรองเท้าคัทชูไร้ส้น ทรงผมหยักศกไว้ยาวประบ่าปล่อยตามธรรมชาติไม่จัดทรง ทั้งใบหน้าของเธอก็ปราศจากร่องรอยสีส้นเครื่องสำอาง ซึ่งเธอบอกว่าเลิกแต่งหน้าและไม่ใช่เครื่องสำอางที่มีสารเคมีเจือปนมานานหลายปีแล้ว นับตั้งแต่เธอหันมาสนใจศึกษาเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพอย่างจริงจัง ซึ่งเธอเชื่อว่าสารเคมีจากเครื่องสำอางจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เธอจึงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติอย่างน้ำมันงาและน้ำมันมะพร้าวบำรุงผิวทั้งใบหน้าและร่างกาย

เธอเป็นคนกรุงเทพฯ พ่อของเธอเป็นชาวจีนสัญชาติสิงคโปร์ ส่วนแม่เป็นคนไทยภาคกลาง แต่ด้วยใบหน้าและผิวพรรณของเธอที่ดูคมคายแบบคนไทย จึงทำให้ดูเหมือนเธอมีเชื้อสายจีนเจือปน เธอจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ หลังจากเรียนจบเธอได้ทำงานประจำเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง เธอแต่งงานมานาน 12-13 ปีแล้ว ภายหลังจากแต่งงานเธอได้ลาออกจากงานประจำมาทำหน้าที่แม่บ้านจนถึงปัจจุบัน เธอมีลูกชาย 2 คน คนโตอายุ 11 ปี คนที่สองอายุ 9 ปี ส่วนลูกคนที่สามที่อยู่ในครรภ์จากผลการอัลตราซาวด์พบว่า เป็นเพศชาย แม้ว่าเธอจะมีภาระหน้าที่ต้องดูแลลูก ๆ แต่เธอก็ยังหาเวลาว่างไปทำงานพิเศษรับจ้างเป็นที่ปรึกษากฎหมาย โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการจดทะเบียนบริษัท ทำให้เธอมีรายได้จากการทำงานร่วมกับเงินที่สามีให้ไว้ใช้จ่ายประมาณเดือนละ 40,000 บาท

กัญญารัตน์เล่าว่า ในอดีตเธอเป็นคนที่ไม่เคยให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพและอาหารการกิน เธอเป็นคนที่สามารถรับประทานได้ทุกอย่าง โดยไม่มีเงื่อนไข จนกระทั่งเธอได้แต่งงานและตั้งครรภ์ลูกคนแรก เมื่อราวปี พ.ศ. 2541 เธอจึงมีความตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพตนเองเพื่อเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกในครรภ์ กอรปกับในช่วงระหว่างนั้นเธอมีโอกาสดำเนินชมโทรทัศน์รายการเจาะใจ ที่มีการนำเสนอเรื่องราวของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง และวิธีการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวจิต และจากการรับชมรายการในครั้งนั้นได้จุดประกายให้เธอเกิดความสนใจที่จะดูแลสุขภาพและศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง

หลังจากนั้นเธอจึงได้ทำการศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพแบบชีวจิตโดยละเอียดและนำชุดความรู้ชีวจิตมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างเคร่งครัด เช่น การเลือกรับประทานอาหารชีวจิต การทำดีท็อกซ์เพื่อล้างพิษ เป็นต้น นอกจากนั้น เธอยังหาเวลาเข้าร่วมกิจกรรมคอร์สอบรมการดูแลสุขภาพแบบชีวจิต โดย ดร.สาทิส อีกด้วย ในช่วงระหว่างนั้นเธอก็ได้หาความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติมจากสื่อสิ่งพิมพ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจากสื่อที่เธอได้รับส่วนใหญ่ได้มีการนำเสนอชุดความรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกายของมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช จึงไม่เหมาะที่จะรับประทานเนื้อสัตว์ อีกทั้งการรับประทานเนื้อสัตว์ก็มีโทษต่อร่างกาย เป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บมากมาย ขณะที่มนุษย์ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องรับประทานเนื้อสัตว์ จึงทำให้เธอเห็นด้วยกับชุดความรู้ดังกล่าวและตัดสินใจเปลี่ยนแปลงวิถีการรับประทาน

อาหารตามแนวทางชีวจิต ที่ยังคงรับประทานเนื้อปลาบ้างในบางมื้อ ที่เธอได้ยึดถือปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดมาได้ระยะหนึ่งมาเป็นมังสวิริที่ในที่สุด จนถึงปัจจุบันเธอเป็นมังสวิริมาได้ 10 ปีแล้ว

ในช่วงแรกเธอเป็นมังสวิริ ที่ไม่รับประทานไข่ แต่ยังคงดื่มนมบ้าง ซึ่งนมที่เธอเลือกดื่มเป็นนมจากวัวที่ผ่านการเลี้ยงตามธรรมชาติแบบ Organic ขณะเดียวกันเธอก็ยังคงติดตามข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและอาหารจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้เธอได้พบชุดความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของการดื่มนม เพราะนมที่ได้จากวัวมีฮอร์โมนมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายมนุษย์ เมื่อเธอเกิดความเชื่อถือนในชุดความรู้เหล่านั้น จึงทำให้เธอกลายเป็นมังสวิริที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ขณะที่สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ ของเธอไม่มีผู้ใดเห็นด้วย เพราะเกรงว่าจะสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันจะไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เธอกำลังตั้งครรภ์ สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ ของเธอจึงพยายามที่จะดักเตือนให้เธอหันกลับมารับประทานเนื้อปลาหรือดื่มนม เพื่อให้ลูกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากโปรตีนและแคลเซียมบ้าง แต่เธอก็ยังคงปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารมังสวิริตามแนวทางชุดความรู้ต่าง ๆ ที่เธอยึดถืออย่างเคร่งครัด ด้วยการเลือกรับประทานโปรตีนและแคลเซียมจากถั่วและงาแทน โดยไม่หวั่นไหวต่อคำทัดทานของบุคคลรอบข้าง

กัญญารัตน์มีทัศนคติที่เชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ซึ่งมีความปลอดภัย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่ปลอดสารเคมีหรืออาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ อย่างอาหารมังสวิริจะสามารถช่วยในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะเธอมีทัศนคติที่ไม่ตื่นตระหนกต่อการรักษาแบบระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งเธอเชื่อว่าเป็นการรักษาที่รุนแรงและมีผลข้างจากการใช้ยาในการรักษา เธอจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง เพื่อจะได้ไม่ต้องพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่

“โรคบางอย่างบางที่รักษาด้วยการแพทย์สมัยใหม่แล้วมันรุนแรงเกินไป สารเคมีจากยามีผลข้างเคียง ซึ่งธรรมชาติมันก็รักษาได้ แค่เปลี่ยนอาหารการกินก็ช่วยได้ เช่น กินเป็นพวกอาหาร Organic ที่ไม่ใช่สารเคมีในผักหรือเนื้อสัตว์ หรืออาหารมังสวิริ” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

อาหารมังสวิริที่เธอรับประทานในชีวิตประจำวันแทบทุกมื้อส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เธอทำเอง ซึ่งเธอเชื่อว่าอาหารที่ทำเองดีที่สุด เพราะเธอสามารถควบคุมในเรื่องของความสะอาดและคุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารได้ ซึ่งวัตถุดิบที่เธอเลือกใช้ทำอาหารต้องเน้น

ความเป็นธรรมชาติ ปลอดภัย พิษ ปราศจากสารเคมีเจือปน และไม่ผ่านกระบวนการดัดแปลงสังเคราะห์ เธอจึงหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์เทียม ที่ทำจากแป้งกลูเตนและโปรตีนเกษตร โดยเด็ดขาด นอกจากนี้ เธอยังหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมและรับประทานของหวานทุกชนิด โดยเฉพาะขนมจำพวกเบเกอรี่ เพราะอุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล และไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย แต่ถ้าเมื่อใดที่เธอมีความรู้สึกอยากจะรับประทานของหวาน เธอจะทำถั่วเขียวต้มใส่น้ำตาลทรายแดง เพียงเล็กน้อยรับประทานเอง

อย่างไรก็ตาม กัญญารัตน์เป็นคนทำอาหารไม่ค่อยเก่ง อาหารที่เธอทำเป็นประจำโดยมาก จึงเป็นพวกผัดผัก ที่ใช้เพียงชี้อ้วนขาวในการปรุงรสชาติ ซึ่งทำให้บางครั้งเธอเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายอาหารที่ทำเอง ดังนั้นเธอจึงหาเวลาออกไปรับประทานอาหารมังสวิรัตินอกบ้านบ้างเป็นบางมื้อ เธอมักไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารมังสวิรัตีกาแฟ ย่านจตุจักร ซึ่งเธอเป็นลูกค้าประจำมานานนับสิบปี โดยเฉพาะทุกวันเสาร์-อาทิตย์

“เป็นลูกค้าประจำที่นี่ (ร้านอาหารมังสวิวัติ) มาประมาณ 10-11 ปีแล้ว มาบ่อยมาก ส่วนใหญ่มารวันเสาร์-อาทิตย์ เจลลี่แล้วก็สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

เธอเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารมังสวิวัติแห่งนี้ เพราะรู้สึกชอบที่อาหารมีรสชาติดี มีอาหารให้เลือกหลากหลายชนิด และราคาไม่แพง อาหารที่เธอชอบรับประทานที่ร้านอาหารมังสวิวัติ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของข้าวและไม่แป้งไม่ขัดสี โดยเน้นเต้าหู้และผักเป็นหลัก นอกจากนี้ เธอยังได้ซื้อวัตถุดิบจากร้านอาหารมังสวิวัติกลับไปปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านด้วยทุกครั้ง

3. อังกร

อังกร หญิงชาวไทยเชื้อสายจีนวัย 42 ปี นับถือศาสนาพุทธ เขาเป็นคนรูปร่างสันทัด ถึงแม้เขาจะไม่ใช่ว่าคนตัวสูงนัก แต่เขาก็ดูไม่อ้วนไม่ผอม เขามีผิวขาว ลักษณะผิวพรรณดีพอสมควร มีร้วยรอบบนใบหน้าบ้างเล็กน้อย บุคลิกดูเป็นคนอัยาศัยดี จากการพูดคุยกับเขา ทำให้รู้สึกว่าเขาคือคนเปิดเผย ตรงไปตรงมา ใจดี พุดเก่ง การแต่งกายในวันทำงานเขาสวมเสื้อเชิ้ตสีขาว ผูกเนกไทลายโลโก้ของบริษัท กับกางเกงสแล็คและรองเท้าหนัง ส่วนวันหยุดเขาแต่งกายชุดลำลองด้วยเสื้อยืดกับกางเกงขาสั้น และสวมรองเท้าแตะแบบผ้าใหญ่

เขาเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเอง โดยไม่เคยจะเงินว่า พื้นเพครอบครัวของเขาเป็น คนจีนฐานะยากจน ที่มาตั้งรกรากในจังหวัดยะลา แต่เขาได้ย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ตั้งแต่ช่วง วัยรุ่น เพื่อมาทำงาน เนื่องจาก

“ช่วงที่เรียน ม.4 เกิดอุบัติเหตุ รถชน ทำให้หยุดเรียนเป็นเดือน เพื่อรักษาตัวจนเกือบหาย จึงไปเรียน พอสอบก็ตกกระเนระนาด เพราะเรียนสายวิทย์ เลยตัดสินใจลาออกมากรุงเทพฯ ทำงานเย็บผ้าที่ห้องแถว เย็บพวกกระเป๋าส่งญี่ปุ่น มีญาติ ๆ มาทำอยู่ พี่ชายก็มาทำ ได้วันละ 40 บาท ตอนนั้นถูกหมายหัวว่าเป็นเด็กเกเร” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

หลังจากนั้นเขาก็ชวนขวายเป็นที่จะศึกษาเล่าเรียน เขาเลือกเรียนต่อสายอาชีพระดับปวช. ควบคู่กับการรับจ้างทำงานหลากหลายชนิด เพื่อใช้เป็นค่าเล่าเรียน เช่น รับจ้างถ่ายรูป รับจ้าง พิมพ์ดีด เป็นพนักงานในห้างสรรพสินค้า

ขณะที่เรียนชั้น ปวส. ภาคค่ำ เขาได้รับทุนการศึกษาจากแข่งขันพิมพ์ดีดและทางโรงเรียนก็ได้ให้ความช่วยเหลือแก่เขาหลายอย่าง ทั้งจัดหาที่พักอาศัย ชุดนักศึกษา และตำราเรียน แต่เขายังใช้เวลาช่วงกลางวันรับจ้างสอนพิมพ์ดีดในโรงเรียนแห่งหนึ่งจนกระทั่งเรียนจบ หลังจากนั้นเขาได้สมัครเข้ารับราชการเป็นทหารยศนายสิบ ตามคำชักชวนของเพื่อน เขาเป็นทหารอยู่ประมาณ 2 ปี จึงได้ลาออกจากราชการมาสอบเข้าทำงานที่บริษัทสายการบินชั้นนำแห่งหนึ่ง เมื่อสอบได้ เขาเริ่มต้นทำงานด้วยตำแหน่งเสมียน ขณะเดียวกันเขาได้เรียนต่อระดับปริญญาตรี สาขา การจัดการอุตสาหกรรม ภาคค่ำ ควบคู่กับการทำงานจนกระทั่งจบการศึกษา ปัจจุบันเขายังคง ทำงานอยู่ที่บริษัทสายการบินแห่งเดิม แต่ได้เลื่อนตำแหน่งมาเป็นผู้จัดการฝ่ายดูแลการจัดซื้อ น้ำมันอากาศยาน มีรายได้ประมาณเดือนละ 60,000 บาท ส่วนชีวิตครอบครัว เขาแต่งงานมา 13 ปีแล้ว แต่ไม่ยอมมีลูก

“เพราะชีวิตลำบากมา เราขาดแคลน ถ้ามีแล้วเลี้ยงไม่ดี มันเป็นวงจรอุบาทว์ เราไปทำงาน ภรรยาก็ทำงาน ลูกเราจะขาดคนดูแล สู้เอาเวลากับศักยภาพของตัวเองไปดูแลพ่อแม่ ดีกว่า” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

ทุกวันนี้เขาใช้ชีวิตอยู่กับภรรยา ในคอนโดมิเนียม ย่านลาดพร้าว เขตจตุจักร เขาเลือกที่จะ อยู่ที่นี่ เพราะใกล้ที่ทำงาน ทำให้สามารถเดินทางไปทำงานได้ อีกทั้งยังใกล้กับร้านอาหารมังสวิรัต ที่ เขามักต้องแวะเวียนไปใช้บริการเป็นประจำ

อังกูรเริ่มสนใจรับประทานอาหารมังสวิรัตตั้งแต่อายุประมาณ 20 ปีเศษ เพราะได้รับแรงบันดาลใจจาก หนังสือ “วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข” ของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล ร่วมกันได้รับชมสารคดีเรื่องเกี่ยวกับแมคโครไบโอติกส์ ทางโทรทัศน์ และต่อมาเขาได้หันมาสนใจอ่านหนังสือธรรมะ เกี่ยวกับเรื่องสภาพจิตใจและการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้เขาได้ค่อย ๆ ซึมซับในเรื่องของศีลธรรม การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์

“ทำไมเราต้องฆ่าสัตว์ เราก็คเคยทำมาก่อน ตอนเด็ก ๆ ฆ่าหมู ฆ่าไก่ เขาก็ร้องขอชีวิต เราก็คิดได้ว่า ชีวิตเขาก็ครัก ชีวิตเราก็ครัก ทำไมเราต้องรังแกสัตว์ ถ้าอย่างนั้นเราก็น่าเป็นอาหารก็พอมี ตอนนั้นสนใจนะ แต่ว่าไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะว่ามันยุ่งยาก มันซื้อไม่มี เราก็คเลยพยายามหาการกินแบบพื้นฐานทั่วไป ก็เริ่มจากต้องไม่ฆ่าก่อน ไม่สังฆา เวลาซื้ออาหารก็เลือกที่เขาตายแล้ว แล้วก็ไม่ใช่ไปร้านอาหารเอากุ้งเอาปลาตัวนี้กำลังว่ายอยู่” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าการรับประทานเนื้อสัตว์นั้นไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะสรีระของร่างกายมนุษย์ไม่เหมาะแก่การย่อยเนื้อสัตว์

“สรีระร่างกายเรา...ลำไส้ของเรายาวนะ เนื้อสัตว์ใช้เวลาขับเคลื่อนตรงนั้นมันจะบูดเน่าซะก่อน แต่สัตว์กินเนื้อสัตว์จะออกเร็วเพราะลักษณะกรดกระเพาะของเขาจะช่วยย่อยเนื้อสัตว์ แต่กรดเราไม่แรงขนาดนั้น” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

หลังจากนั้น เขาจึงตัดสินใจที่จะทำอาหารมังสวิรัตรับประทานเอง แต่ทำได้แค่เพียงระยะหนึ่ง ก็ต้องล้มเลิกไปในที่สุด เพราะต้องเสียเวลายุ่งยากในการจัดเตรียม ซึ่งทำให้มีผลกระทบกับการทำงาน

“เคยกินมังสวิรัตติดต่อกันหลายเดือน ไม่แตะเนื้อสัตว์เลย ตอนนั้นก็ทำทานเอง ไปทำงานผมจะเตรียมผัก เตรียมผลไม้ เตรียมอะไรไป แต่เสียเวลายุ่งยากมาก จนทำให้การทำงานเรายุ่งยาก แล้วเป็นปัญหากับผลงานอีก” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

อังกูรมีปัญหาด้านสุขภาพเป็นโรคไมเกรน ภูมิแพ้ และเป็นหวัดบ่อย จึงทำให้เขาสนใจที่จะรับประทานอาหารในเชิงรักษาสุขภาพด้วย เมื่อเขามีโอกาสได้รู้จักกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบชีวจิต และเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวดร.สาทิส อินทรกำแหง จึงทำให้เขาหันมารับประทาน

อาหารตามแนวทางชีวิตเพื่อรักษาสุขภาพ ซึ่งการรับประทานอาหารตามแนวทางชีวิตนั้นก็ดูจะไม่ขัดแย้งกับความเชื่อตามแนวคิดมั่งสวริติที่เราได้ยึดถือมาตั้งแต่แรกเท่าใดนัก เพราะอาหารชีวิตเป็นอาหารที่มีความใกล้เคียงกับอาหารมั่งสวริติ คือ มีเนื้อสัตว์น้อย และเน้นการรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก ผลจากการรับประทานอาหารชีวิตส่งผลให้สุขภาพร่างกายของเขาดีขึ้น โรคที่เคยเป็นก็หาย

เขาจึงมีทัศนคติเชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีการที่จะช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง หายเจ็บป่วย เพราะอาหารมีคุณสมบัติเป็นยาที่สามารถช่วยรักษาโรคได้ โดยไม่ต้องไปรับการรักษาจากแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งเขาค่อนข้างจะมีอคติกับแพทย์สมัยใหม่ เพราะเชื่อว่าระบบการแพทย์สมัยใหม่เป็นการรักษาโรคแบบแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่แท้จริงของสุขภาพได้ และวิธีการที่ใช้ในการรักษายังมีผลกระทบต่อสุขภาพ

“ผมไม่เชื่อหมอ เพราะผมเชื่อว่าหมอทุกคนที่จบมา มันมีทั้งคนที่ได้ทีหนึ่งกับได้ทีใหญ่ ผมคิดว่าหมอไม่ได้เก่งทุกคนหรอก หมอก็เริ่มมีชื่อเสียงที่ไม่ดีมากขึ้น เพราะฉะนั้นการถ่ายทอด การให้ข้อมูลกับคนไข้ จะโหดมากขึ้น แล้วคนไข้ก็เป็นที่นี้เป็นสินมากขึ้น ตอนนี้นำเข้าไปที่โรงพยาบาลโดนแฉ ๆ แล้วละหำร้อย ทั้งที่ก็ไม่ได้ตรวจอะไรเลยนะถ้าคุณรู้จักหมอน้อยลง คุณจะได้ประโยชน์มากขึ้น จะไม่เสียตังค์ ไม่ต้องกินยา กินยาก็คือกินพิษเข้าไปทำลายตับ ทำให้สมองเล็ดออก เพราะฉะนั้นเป้าหมายผมคือกินยาให้น้อยที่สุด ผมแทบจะไม่กินยาเลย ถ้าไม่จำเป็น พอไม่กินเลยกลับรอด กลับดีขึ้น” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

แม้ในปัจจุบันอังกูรจะไม่ได้เป็นมั่งสวริติที่เคร่งครัดเช่นในอดีต เพราะด้วยสภาพวิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เอื้อต่อทำอาหารมั่งสวริติรับประทานเองหรือหาซื้ออาหารมั่งสวริติมารับประทานได้ทุกมื้อ แต่เขายังคงมีความเชื่อเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ขณะเดียวกันเขาก็ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพด้วย ในชีวิตประจำวันเขาจึงเน้นรับประทานเนื้อปลา ผักและผลไม้ เป็นหลัก แต่ถ้ามีความจำเป็นที่ต้องร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น เขาก็สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้เช่นเดียวกับผู้อื่น

“ตอนนี้สำหรับผมศาสนากับสุขภาพ ก็สำคัญพอ ๆ กันนะ ก็คือ match (สัมพันธ์) กันระหว่างเรื่องสภาพจิตใจกับสุขภาพ ไม่ได้ถึงกับเป็นมั่งสวริติ แต่ก็พยายามเลือกทานผักผลไม้ให้มากที่สุด และทานเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุด จะออกแนวใกล้เคียงกับชีวิตมากกว่า

คือทานเนื้อปลาได้ ส่วนหมูหรือว่าสัตว์ใหญ่ ผมก็เลี้ยงทุกมือเท่าที่เลี้ยงได้ แต่ว่าไปทานกับเพื่อนฝูง ถ้าเขาสั่งอะไรเราก็ตานได้นะ” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

เขามักหาเวลาไปรับประทานอาหารมังสวิรัต ที่ร้านอาหารมังสวิรัต ย่านจตุจักร เป็นประจำทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเขาบอกว่าเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารแห่งนี้มานานกว่าสิบปีแล้ว เขารู้จักร้านอาหารแห่งนี้ได้ เพราะเพื่อนที่ทำงานเป็นผู้แนะนำให้รู้จัก สาเหตุที่เขาเลือกเป็นลูกค้าประจำที่ร้านอาหารมังสวิรัตแห่งนี้ เพราะเขามีความเชื่อมั่นในผู้จำหน่ายอาหารว่าเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม จำหน่ายอาหารที่มีคุณภาพ ในราคาย่อมเยา

“ตอนหลังที่นี่ (ร้านอาหารมังสวิรัต) ปรับเปลี่ยนไปเยอะ เขาเริ่มจูนมาทางสายกลางมากขึ้น สมัยก่อนสุดๆ ดูแตกแยกจากคนทั่วไป ผมก็ไม่เห็นด้วย แต่ก็ไม่ได้ต่อต้าน แต่ว่าไม่ได้เดินแบบเขา ผมก็จะแยกเป็นรายละเอียดไป ณ ปัจจุบันผมให้คะแนนเขาดีขึ้นนะ ให้คะแนนเขาดีขึ้นว่า โอเคมันมาทางสุขภาพ...แต่ก่อนก็อย่างที่บอกจะเมื่อก่อนอาหารเป็นพวกมัน ๆ เค็ม ๆ ผักก็ไม่ใช่ผักสด เป็นผักต้ม ผัดผัก แต่ปัจจุบันผมให้คะแนนเขาเต็มที่เลย เพราะผมถือว่าไม่ได้มองแค่เรื่องสุขภาพ มองเรื่องความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจด้วย” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

อาหารในร้านอาหารมังสวิรัต เขาชอบรับประทานผัดผักบร็อคโคลี่ ยำตะไคร้ และข้าวมธุปายาส นอกจากนี้ เขายังซื้ออาหารมังสวิรัตจากร้านกลับไปรับประทานที่บ้านในมือต่อไปด้วย

4. ลลิตา

ลลิตา แม่ลูกสองวัย 48 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่างปานกลาง ไม่อ้วนไม่ผอม มีผิวขาวเหลือง ลักษณะผิวพรรณดีพอใช้ได้ มีริ้วรอยบนใบหน้าบ้างตามวัย ใบหน้าของเธอแต่งแต้มเครื่องสำอางพอมีสีสัน บุคลิกดูเป็นคนเรียบร้อย ที่ไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง เธอแต่งตัวตามแฟชั่นสมัยนิยม ออกแนววัยรุ่นเล็กน้อย ด้วยเสื้อยืดด้วยยาวพอดีตัว กับกางเกงสีล้วนเข้ารูป สวมรองเท้ามีส้นไม่สูงนัก เธอเป็นแม่บ้าน มีหน้าที่ดูแลลูกและขับรถรับส่งลูกไปโรงเรียน ทั้งที่เธอเรียนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ เธอมีรายได้จากสามีให้ไว้ใช้จ่ายประมาณเดือนละ 40,000 บาท

เธอเป็นคนไทยเชื้อสายจีน ที่อาศัยอยู่อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งแต่งงาน เธอมีลูก 2 คน ลูกชายคนโตอายุ 15 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนย่านลาดพร้าว ลูกสาวคนเล็ก อายุ 8 ปี กำลังเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนใกล้บ้าน

ลลิตาเริ่มรับประทานอาหารมังสวิรัตเมื่อตอนอายุประมาณ 30 กว่า เพราะมีความเชื่อเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ซึ่งการรับประทานมังสวิรัตส่งผลทำให้ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของเธอดีขึ้น

“ทานมังสวิรัตมาตั้งแต่ตอนอายุ 30 กว่า ก็เหมือนกับว่าเราชอบทางนี้ ใจเราไปอยู่แล้ว คิดว่าถ้าเราไม่เบียดเบียนเขาก็คงดี เลยเริ่มรู้สึกติดพัน ติดทานผัก ผลไม้ มันรู้สึกว่าการทานแล้วสบายท้อง ที่แรกเราก็คิดว่าเราจะไม่เบียดเบียนเขา แล้วถึงค่อยมองเรื่องสุขภาพ คิดว่าทานมังสวิรัตช่วยให้มีสุขภาพดีได้ในระดับหนึ่งค่ะ เพราะทานเนื้อสัตว์จะมีไขมันที่ย่อยยาก” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 26 กุมภาพันธ์ 2551)

เธอจึงมีทัศนคติที่เชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายสะอาด ไม่มีเนื้อสัตว์ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหมักหมมอยู่ในร่างกาย

ลลิตาเคยมีประสบการณ์รับประทานมังสวิรัตแบบเจ ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายเดือน โดยมิได้ศึกษาหาข้อมูลความรู้ ซึ่งส่งผลกระทบทำให้ร่างกายของเธอขาดสารอาหาร ภายหลังเธอจึงได้ทำการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างถูกวิธีและวิธีการดูแลสุขภาพ จากหนังสือมังสวิรัต อาหารเจ และนิตยสารชีวจิต

ลลิตาเป็นคนที่ไม่ถนัดทำในเรื่องการอาหาร ฝีมือการทำอาหารของเธอจึงไม่เป็นที่ถูกปากของสมาชิกในครอบครัว อาหารที่รับประทานกันภายในครอบครัวของเธอส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารที่ซื้อจากร้านอาหารใกล้บ้าน แต่หลังจากที่เธอหันมารับประทานอาหารมังสวิรัตเพียงคนในครอบครัว เธอต้องทำอาหารมังสวิรัตรับประทานเองในบางมื้อ ซึ่งอาหารที่เธอทำเองโดยมากจะเป็นอาหารง่าย ๆ เพียงไม่กี่อย่าง อาทิ ผัดผัก สลัดสับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน เพราะสะดวกใกล้บ้านของเธอหาซื้ออาหารมังสวิรัตได้ค่อนข้างยาก เพื่อนของเธอที่เป็นมังสวิรัตจึงแนะนำให้เธอมารับประทานอาหารที่ร้านอาหารมังสวิรัต ย่านจตุจักร

“ทานมังสวิรัตแล้ว แต่ว่าหาซื้อทานยาก เพื่อนที่เป็นมังสวิรัตเป็นคนบอกว่าแถวจตุจักรมีร้านมังสวิรัต แต่เขาก็ไม่เคยพาไป เราขับรถผ่านไปเจอเอง เห็นว่าเป็นอาหารมังสวิรัต หลังจากรู้จักที่นี่ก็เลยมาใช้บริการที่นี้บ่อย ๆ เพราะที่นี้จะมีอาหารหลากหลายให้เลือก ถ้าทำเองเราก็จะทำซ้ำ ๆ” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

อาหารในร้านอาหารมังสวิรัตที่เธอชอบรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจำพวกยำต่างๆ ที่มีไขมันต่ำ อาทิ ยำสมุนไพร ยำผลไม้ ส้มตำ นอกจากนี้ ก็มีอาหารที่เป็นธัญพืช เช่น น้ำพริกทอง งาดำ ธัญพืช บางครั้งก็รับประทานของหวานเป็น ขนมหรือชาลาเปา

“ชอบรับประทานยำผลไม้ ส้มตำ อาหารเลียน ๆ น้ำเบื่อ ผัดผักมัน เลยชอบทานยำสมุนไพร น้ำพริกทอง งาดำ ธัญพืช บางครั้งก็มีขนม ชาลาเปา ถ้ามั่นเรียน ๆ ไม่ทาน” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

เธอเป็นลูกค้าประจำที่ร้านอาหารมังสวิรัตแห่งนี้ ติดต่อกันมาเป็นเวลา 2-3 ปีแล้ว หลังจากที่ส่งลูกไปโรงเรียนแล้ว เธอมักจะแวะมารับประทานอาหารมื้อเช้าที่นี้ หรือบางครั้งก็พาลูกสาวมาด้วยในวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งลูกสาวของเธอก็มีทำที่ว่าจะชอบรับประทานอาหารมังสวิรัตเช่นเดียวกับเธอ แต่เธอกลับคิดว่า ลูกสาวมีอายุเพียงแค่ 7-8 ปี ยังเด็กเกินกว่าที่จะรับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต เธอจึงอยากให้ลูกได้รับประทานอาหารที่เนื้อสัตว์มากกว่า แต่เธอก็พยายามปลุกฝังลูก ๆ ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อหมูและเนื้อไก่

“ลูกทั้งสองคนก็ไม่ทานเนื้อหมูเนื้อไก่ จะทานเป็นเนื้อปลาแทน” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์

1. สุนิดา

สุนิดา สาวเปรี้ยววัย 40 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่างเล็ก สมส่วน ไม่ผอมบาง มีกล้ามเนื้อแขนที่พอเห็นได้ชัดเจน เธอมีผิวขาว ลักษณะผิวพรรณดีพอสมควร แต่ก็มีริ้วรอยบนใบหน้าบ้างตามวัย บุคลิกเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี พุดจาสุภาพ เธอเป็นแต่งหน้าค่อนข้างจัด ดัดผมหยิกสีทอง รับกับการแต่งตัวตามแฟชั่นแบบวัยรุ่น ด้วยเสื้อยัดรัดรูปกับกระโปรงยีนส์มี

ระบายสั้นเนื้อเข้า สวมรองเท้าแบบแฟชั่นสั้นเตี้ย เธอมีกิจการร้านขายเสื้อผ้านำเข้าจากต่างประเทศ มีรายได้ประมาณเดือนละ 60,000-70,000 บาท

เธอมาจากครอบครัวคนจีนที่อยู่ในกรุงเทพฯ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาบัญชี เธอแต่งงานแล้วกว่า 10 ปี แต่ไม่ต้องการมีลูก เพราะชอบที่จะใช้ชีวิตกันแบบสองสามีภรรยา ซึ่งเธอเล่าด้วยความภาคภูมิใจว่าเธอพบรักกับสามีที่เป็นเพื่อนร่วมรุ่นต่างสาขา ที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน เขาเป็นคนรักคนแรกและคนเดียวของเธอ ซึ่งเธอบอกว่าเป็นสิ่งที่หาได้ยากสำหรับความรักของคนสมัยนี้

สุนิดาเริ่มหันมาเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างจริงจังเมื่ออายุ 35 ปี เพราะเธอรู้ลึกๆว่าเป็นช่วงอายุที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย ระบบการเผาผลาญพลังงานก็ลดลง ทำให้ดูแลรักษาสุขภาพและรูปร่างได้ยาก ซึ่งเธอมีเป้าหมายที่จะพยายามรักษารูปร่างของตนเองให้คงที่อยู่เสมอ อีกทั้งเธอยังต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ในช่วงบั้นปลายชีวิต

“ตอนสาว ๆ ไม่ต้องดูแล ในสมัยก่อนเป็นคนที่ไม่ค่อยดูแลสุขภาพเรียกว่าดีมาก เดี่ยวนี้ต้องดูแลเรื่องอาหารแล้ว พออายุ 35 ขึ้นไป รูปร่างเปลี่ยน มันเป็นไปตามวัยค่ะ คือมันไม่เหมือนเดิม ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราไม่ต้องดูแลมากขนาดนี้ เรื่องน้ำหนัก เดี่ยวนี้ก็ต้องดูแลมากหน่อย ต้องพยายามอย่าให้ขึ้น ถ้าขึ้นแล้วมันรั้งไม่อยู่นะ อายุขนาดนี้มันไม่เหมือนเด็ก ๆ ไม่มีอะไรฟลุคแล้ว ทุกอย่างได้มาด้วยความตั้งใจ อายุ 60 ก็ยังอยากแต่งตัว ไม่ให้อายุทำให้เราต้องยอม 60 แล้วเราก็กังอยากแบบนี้ ตอนนี้อายุ 40 แล้ว อีก 10 ปีข้างหน้ายังอยากใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ทรมานร่างกาย ไม่อยากเจ็บป่วยแบบรักษา อยากแก่อย่างสบาย” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)

เธอมีทัศนคติเชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะสามารถช่วยลดโอกาสที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้บ้างไม่มากนัก

“ในความคิดพี่ว่าถ้ากินอาหารที่ดีเข้าร่างกาย ทำให้พิษเข้าร่างกายน้อยหน่อย พิษเข้าร่างกายน้อย โอกาสความเจ็บป่วยก็จะน้อยลงไป ก็คงจะช่วยหลีกเลี่ยงจากโรคร้ายได้บ้าง” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)



ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพที่สุนิดานำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้รับมาจากการอ่านหนังสือ ซึ่งเธอบอกว่า เธอเป็นคนชอบอ่านหนังสือและชอบทดลอง เมื่ออ่านพบว่า มีสิ่งใดที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ ก็จะนำมาทดลองปฏิบัติ อย่างเช่น การดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวจิต

“พี่เป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือ ตอนแรก ๆ เราก็เคยอ่านหนังสือแมคโครไบโอติกส์เหมือนกัน อ่านนิดหน่อยเอง อ่านไม่เยอะหรอก แล้วก็มาอ่านหนังสือชีวจิต อ่านหนังสือชีวจิตมาสักพักนึง ก็เลยโอเค ก็ลองทำตาม ทั้งดีท็อกซ์ แล้วก็เลือกทานอาหารตามสูตรชีวจิต” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

สุนิดาคิดว่าแนวทางชีวจิตจะสามารถช่วยดูแลสุขภาพของเธอได้ เธอจึงนำความรู้ชีวจิตมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การดื่มน้ำอาร์ซีทุกเช้า การเลือกรับประทานข้าวกล้อง และหลีกเลี่ยงการรับประทานแป้งและน้ำตาลไม่ขาว และการทำดีท็อกซ์ เพื่อขับสารพิษออกจากร่างกาย แต่พบว่าเธอก็ไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางชีวจิตได้อย่างเคร่งครัด เพราะเธอไม่มีเวลาที่จะทำอาหารรับประทานเอง ในชีวิตประจำวันเธอจึงต้องรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่

“ไม่ได้ทำอาหารทานเอง เพราะไม่มีเวลา แต่ว่าพี่รออะไรเรียบร้อยแล้วก่อนอาจจะทำเองในที่สุดแล้วก็คงต้องทำอาหารทานเองแหละ ถ้าเรามีเวลามากกว่านี้ อีก 5 ปี 10 ปี เราไม่ต้องทำงานมากแล้ว ก็อยู่บ้านทำอาหารทานเอง” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)

เธอและสามีมักจะไปรับประทานอาหารมือเช้าที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเธอเชื่อว่า อาหารแมคโครไบโอติกส์ เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สามารถตอบสนองความต้องการรักษาสุขภาพของเธอได้เป็นอย่างดี เพราะรับประทานแล้วสามารถช่วยขับพิษออกจากร่างกายได้ อีกทั้งสถานที่ตั้งร้านยังอยู่ไม่ไกลจากบ้านของเธอ เธอจึงเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ติดต่อกันมาเป็นเวลา 3-4 ปีแล้ว โดยจะมาทุกวันจันทร์-เสาร์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง

“พี่ทานอาหารนอกบ้านทุกวันอยู่แล้ว ไม่สะดวกทำครัวที่บ้าน เลยมาทานที่ร้าน พี่เป็นคนที่ชอบลองไปเรื่อย ๆ ก็ลองมากินอาหารแมคโครไบโอติกส์ดู พอลองแล้วก็เห็นว่าการกินแมคโครไบโอติกส์ เหมือนว่าวันหนึ่งเราได้ล้างพิษหนึ่งมือ แทนที่เราจะเอาอย่างอื่นเข้าร่างกาย ก็เอาอาหารดี ๆ สะอาด ๆ สักมือ เข้าร่างกายเรา พี่ก็เลยกินอาหารแมคโครไบโอติกส์ทุกวันมือเช้า มาทานกัน 2 คนกับสามี ทานมาได้ 3-4 ปีแล้วค่ะ

สัปดาห์หนึ่ง 5-6 ครั้ง ถ้าไม่ติดอะไรก็ 6 ครั้งเต็มค่ะ จะมาทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์ เพราะไม่ได้ไปทำงานเลยไม่แวะมา” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)

ถึงแม้ว่า สุนิดาจะรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำทุกเช้า แต่เธอกลับบอกว่า ไม่ได้ชอบรสชาติของอาหารแมคโครไบโอติกส์เท่าใดนัก เพราะอาหารทุกอย่างที่รวมอยู่ในชุดแมคโครไบโอติกส์ เป็นอาหารที่มีรสชาติค่อนข้างจืดชืด

“ของหวานจะเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน ก็จะมีแตงโมฝรั่ง อาหารชิ้นเล็ก ๆ ราดผสมน้ำผึ้งนิดหน่อย กับข้าวเขาก็ไม่ได้รู้สึกความอยู่แล้ว เพราะไม่มีเนื้อสัตว์ ไม่ได้ปรุงรสอะไร...แต่ก็ไม่มีอาหารที่ชอบหรอกค่ะ เพราะอาหารทุกอย่างไม่มีรสชาติอยู่แล้ว กินได้ แต่ไม่ค่อยชอบ” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)

สุนิดายังคงที่จะมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพราะเธอเห็นคุณประโยชน์ของอาหารแมคโครไบโอติกส์ และคิดว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารที่ดีเหมาะสำหรับสุขภาพของเธอ

“พี่ไม่คิดไรมากหรอก พี่กินแล้วรู้สึกโอเค ไม่เอาสารพิษเข้าร่างกายก็พอแล้ว อะไรพื้น ๆ สุด จะดีสุด ไม่ต้องปรุงแต่งอะไร มาจากธรรมชาติ...กินแล้วพี่ก็สบายตัวดี พี่เคยแน่นท้องบ่อย ๆ พอมากินแมคโครไบโอติกส์ก็ไม่ค่อยเป็นแล้ว” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

นอกจากนี้ เธอยังเชื่อว่าร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ สะอาด แม้อาหารจะมีราคาค่อนข้างสูงก็ตาม แต่เธอกลับเข้าใจในเรื่องต้นทุนการผลิตของทางร้าน

“มันก็ไม่ได้ถูกหรอกค่ะ แต่ในเมื่อเราไม่ได้ทำเอง อะไรก็ไม่แพง พี่สังเกตว่าที่เขายขายในราคาที่สูงนี้จริง ๆ เพราะปริมาณการผลิตเขาอาจจะไม่เยอะ” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2551)

สุนิดาเคยชักชวนสมาชิกในครอบครัวให้ทดลองมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่ร้านนี้ด้วย แต่ทว่ากลับไม่มีผู้ใดชอบรสชาติของอาหารแมคโครไบโอติกส์

“บ้านแพนมาทั้งบ้านเลย บ้านพี่ก็ซื้อให้แม่กิน แต่เขาก็ไม่ได้ตั้งใจ เขาว่าทานยาก... คนส่วนใหญ่ไม่กิน พี่เคยแนะนำให้หลายคนไปกิน คนที่บ้านแพนพี่ที่เขาทานชีวิตจิตกัน เขายังไม่ไหวเลย คุณพ่อคุณแม่แพนพี่เขาก็ไม่ไหว เขาบอกมันแรงไป มันเยอะไป มันไม่ได้ผ่านการปรุงแต่งเลย ชีวิตจิตยังปรุงบ้าง เขายังกินแกงได้ กินไรได้ไซ้ใหม่ แต่อาหารแมคโครไบโอติกส์มันกินแกงอย่างนั้นไม่ได้ไง แมคโครไบโอติกส์มันมีพื้นฐานจากธรรมชาติพื้น ๆ ธรรมชาติเท่าที่ทำได้ เป็นอาหารลักษณะนั้น มันไม่ได้ผ่านการปรุงแต่งรสชาติปรับก็ได้ อะไรก็ได้ เอาจี๊แล้วกัน พี่ก็เห็นว่าก็ถอยไปหลายรายแล้ว” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 28 เมษายน 2551)

ส่วนอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็น สุนิดามักจะไปรับประทานอาหารตามร้านที่อยู่ใกล้ที่ทำงาน ซึ่งเธอมีหลักเกณฑ์ในการเลือกร้านอาหาร โดยเน้นเรื่องความสะดวกเป็นหลัก และอาหารเธอที่เลือกรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีเนื้อสัตว์น้อย ไขมันต่ำ มีส่วนประกอบของข้าว และผักเป็นหลัก ปรุงรสชาติหวานน้อย และปราศจากผงชูรส

“มืออื่นเลือกทานที่สะดวก พี่ก็จะทานตามร้านอาหารโดยส่วนใหญ่ อาหารข้างทางก็แล้วแต่ร้านคะ ถ้าร้านไหนดูไม่ไหวก็ไม่ทาน เลือกร้านที่เราโอเค สะอาด แต่ก็จะต้องบ้าง ไม่ใช่ว่าทานอะไรก็ได้ พี่ก็จะเลือกทานอาหารที่ไม่มัน ไม่หวาน ไม่ใส่ผงชูรส พี่เน้นทานข้าว ทานผัก ไม่เน้นทานเนื้อนะคะ แพนพี่ก็จะไม่ค่อยทานเนื้อเท่าไร เน้นทานปลา แต่ตัวพี่เหม็นคาวปลา แต่ก็กินได้บ้าง” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 28 เมษายน 2551)

2. รุจิรา

รุจิรา สาวโสดวัย 40 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นชาวไทยเชื้อสายจีน ที่มีผิวค่อนข้างคล้ำ ลักษณะผิวพรรณดีพอสมควร ใบหน้าของเธอปราศจากการแต่งแต้มสีส้นเครื่องสำอาง ซึ่งเธอบอกว่า เป็นคนที่แต่งหน้าน้อยมาก จะแต่งหน้าเพียงบาง ๆ เฉพาะเวลาออกไปพบลูกค้าหรือไปงานเลี้ยงเท่านั้น รูปร่างของเธอดูสมส่วน บุคลิกดูเป็นคนใจเย็น ถ้าวันที่ไม่ไปทำงานเธอมักจะแต่งกายด้วยชุดลำลอง เป็นเสื้อยืดพอดีสั้นกับกางเกงสามส่วน และสวมรองเท้าแตะ เธอตัดผมทรงบ๊อบสั้น ทำให้เธอดูอ่อนกว่าวัยหลายปีทีเดียว

เธอเป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด เธอเล่าว่า แต่ก่อนครอบครัวของเธออาศัยอยู่ เขตปทุมวัน และได้ย้ายมาอยู่ถนนแจ้งวัฒนะจนถึงปัจจุบัน เธอเริ่มทำงานพิเศษเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแวดวง

สื่อสารมวลชน ตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเธอรู้สึกชอบงานด้านนี้ จึงเลือกเรียนต่อปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยีการศึกษา ที่มหาวิทยาลัยเปิด เพื่อเธอจะได้มีโอกาสทำงานที่เธอรักอย่างเต็มที่ เมื่อเรียนจบเธอได้เข้าไปทำงานเป็นคอลัมนิสต์ หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ต่อมาได้เป็นบรรณาธิการ นิตยสารเกี่ยวกับนาฬิกาและอัญมณี หลังจากนั้นก็ได้ไปทำงานด้านสร้างสรรค์สื่อประชาสัมพันธ์ (Production House) ซึ่งทำให้เธอมีโอกาสได้รู้จักผู้คนมากพอสมควร เธอจึงผันตัวเองมาทำธุรกิจด้านการสื่อสารการตลาด รับจ้างจัดงานประชาสัมพันธ์สินค้าและองค์กร รายได้ต่อเดือนจึงมีไม่แน่นอน แล้วแต่งงานว่าจ้าง แต่โดยเฉลี่ยแล้วเธอมีรายได้ไม่ต่ำกว่าเดือนละ 150,000-200,000 บาท

รุจิรา เล่าว่า เธอรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์มาได้ประมาณ 3-4 ปีแล้ว แต่ก่อนหน้านี้เธอเคยรับประทานอาหารมังสวิรัตหรืออาหารเจมาร่วมสิบปี

“พี่เริ่มทานแมคโครไบโอติกส์จริง ๆ จัง ๆ มาประมาณ 3-4 ปี เป็นเพราะว่าห่วงสุขภาพ อยากรักษาสุขภาพ แต่พี่เคยทานมังสวิวัติหรือทานเจมาเกือบ 10 ปีแล้วค่ะ ก่อนหน้านี้ก็ทานเนื้อสัตว์ปกติ แต่เริ่มจากครอบครัวพี่เป็นคนจีน พี่ก็จะทานเจในช่วงเทศกาลกินเจกับแม่ พอเราได้เริ่มทานอาหารเจ อาหารมังสวิวัติพี่มีความรู้สึกว่าเป็นการลดการเบียดเบียน เลี้ยงได้ชะงัดเลี้ยง ก็รู้สึกว่าการทานได้นะ จริง ๆ พี่เป็นคนไม่มีหลักอะไรเลยนะคะ พี่มองแค่ว่าการทานแล้วสบายท้อง แล้วก็มีความสุขกับการที่ไม่ค่อยได้ทานเนื้อสัตว์ พี่ได้ความสุขใจตรงนี้พี่ก็ทาน ทานได้เพราะอยากทาน ทานเพราะชอบ เพราะมีความรู้สึกที่เราโอเค แล้วก่อนหน้านี้พี่เคยทำงานเกี่ยวกับหนังสือ เลยได้อ่านหนังสือค่อนข้างเยอะ พอมาเป็นนักข่าว ก็ได้ไปทำข่าวเกี่ยวกับเรื่องเกี่ยวกับการดูแลร่างกายมันก็เลยได้ซึมซับมาก็พยายามเลี้ยงทานเนื้อสัตว์ เพราะรู้แล้วว่าทานเข้าไปมันจะย่อยยาก ก็เลยไม่ทานก็ดีกว่าค่ะ แต่ไม่ใช่ไม่ทานเลยก็ทานบ้าง แต่นาน ๆ ที” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)

สาเหตุที่รุจิราเริ่มหันมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ เป็นผลเนื่องมาจากเมื่อราว 3-4 ปีที่ผ่านมา เธอเป็นโรคสารในสมองหลังไม่เท่ากัน ในแต่ละวันเธอต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่งเป็นจำนวนมาก เธอจึงเกิดความวิตกกังวลเกรงว่าสารเคมีจากยาจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เธอจึงพยายามหาความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มเติมจากสื่อต่าง ๆ

“พี่ไม่ใช่คนที่แข็งแรงมากนักนะคะ เป็นโรคสารในสมองหลังไม่เท่ากัน เกิดจากการที่พี่ทำงานมานานสิบกว่า-ยี่สิบปี ช่วงที่เราทำงานเราใช้ร่างกายเราทำถึงมิดถึงค่ำ แล้ว

ร่างกายเราพีคนะ ต้องพักแล้ว แต่ใจเราเนี่ยยังคิดจะทำอยู่ เพราะฉะนั้นมันเกิดการไม่บาลานซ์กัน พอถึงช่วงหนึ่งก็ knock down ไปเลย ก็อาเจียนอะไรอย่างนี้ คือร่างกายไม่รับอะไรแล้ว เซ ล้มไปเลย ต้องไปหาหมอเลยละ พี่ต้องทานยาเยอะทุกวัน พี่ก็กังวลกับตัวเองด้วยเหมือนกัน ว่ายานี้จะไปสะสมในร่างกายเรามากน้อยแค่ไหน ดับ ไตเราก็จะต้องทำงานมากขึ้น ก็เลยหาข้อมูล ก็มีอ่านชีวิตจิตกับเฮลท์ แอนด์ คูชีน บ้างนะคะ แต่ก็ไม่ได้รับเป็นประจำ แล้วก็มี search อ่านจากอินเทอร์เน็ตบ้าง” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ เธอได้พบร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ในละแวกใกล้เคียงกับบ้านของเธอ ซึ่งเธอก็พอจะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารแมคโครไบโอติกส์อยู่บ้าง จากการอ่านหนังสือชีวิตจิต เธอจึงสนใจมาทดลองรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่ร้าน หลังจากนั้นเธอก็ได้มารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่ร้านนี้เป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ 4-5 ครั้ง ต่อเนื่องมาเป็นเวลา 3-4 ปีแล้ว

“มาที่ร้านขายแมคโครไบโอติกส์นี้ไม่ได้มีใครชวนเลย จริง ๆ แล้วมันใกล้บ้าน มาเจอก็ลองทาน อีกอย่างคิดว่าแมคโครไบโอติกส์เองก็ดีค่ะ คือได้อ่านจากเอกสารนะคะ จากหนังสือชีวิตจิตด้วย เราก็มองว่า เออ...มันก็โอเคกับร่างกายเรานะ ก็เลยมาทาน เป็นลูกค้าประจำมานานมากแล้วค่ะ ตั้งแต่ที่ร้านเริ่มทำร้านแมคโครไบโอติกส์” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)

รุจิราเป็นคนมีพื้นฐานนิสัยไม่ชอบรับประทานอาหารรสจัด เธอจึงสามารถคุ้นเคยกับรสชาติของอาหารแมคโครไบโอติกส์ได้โดยง่าย

“อาหารแมคโครไบโอติกส์สำหรับคนที่ไม่ทานผัก ทานธัญก็อาจจะทานยาก แล้วก็เรื่องรสชาติ น้องสาวพี่ก็บอกเหมือนกันว่า เขาทานไม่ได้ เพราะเขาชอบทานอาหารที่มีรสชาติ เขาก็ถามพี่ว่าแล้วจะทานได้หรือ เพราะดูไม่น่าทาน แต่พี่ก็ทานได้ เพราะพี่เป็นคนที่ไม่ทานเผ็ดอยู่แล้ว ถ้าทานถ้วยเดียวหรือทานอะไรจะไม่ปรุงรสอะไรเลย ก็เลยทานมาตลอด” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)

อาหารแมคโครไบโอติกส์ที่รู้จักชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นพวกซูปแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งนอกจากเธอจะมารับประทานที่ร้านเป็นประจำแล้ว เธอยังซื้ออาหารแมคโครไบโอติกส์และซูปแมคโครไบโอติกส์ต่าง ๆ กลับไปรับประทานที่บ้านในมือต่อไปด้วย

“พี่ชอบทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ ชอบพวกซูป ซูปงาดำ พี่ก็เลยจะไปทานที่ร้านค่อนข้างบ่อยมาก อาทิตย์ละหลายครั้งอยู่เหมือนกันค่ะ แต่ไม่ได้ทุกวัน เพราะพี่ต้องไปทำงานด้วย แล้วแต่อาทิตย์มากกว่า ถ้าสัปดาห์ไหนพี่ไม่ได้ทำงาน หมายถึงว่าทำงานที่บ้านหรือว่าเอางานกลับมาทำที่บ้าน พี่ก็จะไปแทบทุกวัน แต่ถ้าอาทิตย์ไหนไม่ได้ไปก็จะฝากน้องให้ซื้อกลับมาทานที่บ้านค่ะ... บางทีตอนเช้าหรือตอนเย็นพี่ทานซูปถ้วยหนึ่ง ซึ่งเป็นซูปที่ผสมทั้งงาและแครอทอยู่ด้วยกัน แค่อถ้วยเดียวก็พอแล้วค่ะ” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)

ถึงแม้ว่า อาหารแมคโครไบโอติกส์จะมีการปรับราคาสูงขึ้น จากราคาชุดละ 60 บาท เป็น 80 บาท แต่สำหรับรุจิราคิดว่า เป็นราคาที่ไม่แพง ค่อนข้างกับสุขภาพร่างกายในระยะยาว

“ต่อหนึ่งมือ 80 บาท ก็ไม่แพงนะค่ะ เขาจะจัดมาเป็นชุดมีผัก มีผลไม้ มีข้าวเหนียวน้อยได้ซูปด้วยนะ ถ้ามองเทียบว่าแพงกว่าอาหารอื่นก็ใช่ค่ะ แต่มองในระยะยาวก็คิดว่าโอเคนะ ดีต่อร่างกายด้วย” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2551)

รุจิรามีทัศนคติที่เชื่อว่า การรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น และสามารถช่วยขับสารพิษส่วนเกินในร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากยาที่เธอรับประทานเป็นประจำได้

“พี่เชื่อว่าร่างกายของพี่ ที่มีสารพิษหรือสารเคมีจากยาที่ทานเข้าไป มันเบาลง มันถือว่าเป็นการดีที่ออกจากร่างกายค่ะ พี่มองในแง่นี้นะ กินแล้วเรารู้สึกว่าเราสบายใจ ว่าเราได้ทานอาหารสุขภาพ ได้รับสารอาหารที่ครบ มันช่วยทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้น เหมือนมาช่วยขจัดจิตใจจนรู้ว่ามันดีขึ้น แล้วเราก็มีความรู้สึกว่าเราทำให้ร่างกายเราเองมันไม่มีอะไรที่มันเป็นพิษอยู่ในร่างกายนะ นอกจากยาที่เราทานเข้าไป คืออย่างน้อยถ้ามันย่อยง่ายสารพิษที่มีอยู่ในร่างกายเรานั้นก็จะลดน้อยลงไปค่ะ เพราะฉะนั้นแทนที่ต้องเสียเวลาในเรื่องของการไปย่อยอะไรเยอะ ๆ มันก็ไปทำหน้าที่ในส่วนอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

“แล้วกระบวนการขับถ่าย สารพิษมันก็จะขับออกมาได้ง่ายขึ้นค่ะ” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2551)

รุจิราเป็นคนไม่ทำอาหารรับประทานเอง แต่เธอเคยได้มาเข้าคอร์สอบรมการทำอาหาร แมคโครไบโอติกส์ ที่ทางร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์จัดขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้สำหรับการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน และเธอยังได้นำความรู้นั้นไปถ่ายทอดแก่ผู้ที่ทำอาหารให้เธอรับประทานที่บ้านด้วย

“พี่เคยเรียนการทำแมคโครไบโอติกส์ที่นี่ (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) ก็โอเคนะ...เราก็เอามาทำ แต่อาจจะไม่ใช่การทำที่เป็น *real macrobiotics* แต่ว่าเราเลือก อย่างเช่น บอคน้องที่บ้าน (ที่เป็นคนทำอาหาร) ว่าพี่อยากจะทานผัก แบบนี้นะ ทานผัก ทานถั่ว ทานซุปรักจะสั่งเป็นอย่าง ๆ ไป เพราะจริง ๆ แล้วแมคโครไบโอติกส์ มันก็คือการที่เราแชร์ สัดส่วนของแต่ละอย่างให้มันได้สัดส่วนที่มันพอดีกัน ตามหลักของแมคโครไบโอติกส์ พี่ก็เลยใช้หลักตามนั้น หรือไม่ก็ตามหลักของที่ร้านนี้” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2551)

ด้วยอาชีพการงาน เธอมีความจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกสถานที่บ่อยครั้ง ทำให้เธอไม่สามารถรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ได้ทุกมื้อ บางมื้อเธอจึงเลือกที่จะรับประทานอาหาร มังสวิรัติแทน

“พี่ก็ยังดำเนินชีวิตตามปกติค่ะ ถ้าช่วงไหนเราทำงานที่ไหน แล้วมีร้านมังสวิรัติเราก็ทาน นะ อาจจะเป็นตัวอย่างงานที่พี่ทำ สังคมที่พี่เจอ มันจำเป็นที่จะทำให้เราจะไปแบบสุดโต่งหรืออะไรไม่ได้ แล้วก็ทำให้พี่ไม่มีจุดนั้นอยู่ในหัว” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2551)

3. ธิติยา

ธิติยา พยาบาลสาวโสด วัย 48 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนรูปร่างผอมบาง แต่ดูแข็งแรง กระฉับกระเฉง เธอมีผิวค่อนข้างคล้ำ ลักษณะผิวพรรณดีพอใช้ ใบหน้าปราศจากเครื่องสำอางเผยให้เห็นริ้วรอยตามวัยที่ยังไม่มากนัก บุคลิกดูเป็นคนสมถะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี และใจเย็น เธอแต่งกายเรียบง่ายด้วยเสื้อยืดสีเหลืองอ่อน คอโปโล กับกางเกงผ้าสีดำ สวมรองเท้า

สันติเยแบบผู้ใหญ่ ปัจจุบันเธอรับราชการเป็นพยาบาล ในโรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง มีรายได้ประมาณเดือนละ 30,000 บาท

เธอเป็นคนจังหวัดนครปฐม แต่ย้ายได้เข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ตั้งแต่เมื่อ 30 กว่าปีที่แล้ว เพื่อมาเรียนชั้นมศ.1 (มัธยมศึกษาปีที่ 1) หลังจากนั้นเธอก็เรียนและทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ มาโดยตลอด เธอเรียนปริญญาตรี สาขาพยาบาล ที่วิทยาลัยพยาบาล เมื่อเรียนจบเธอเข้ารับราชการเป็นพยาบาลมาจนถึงปัจจุบัน และเมื่อราวสิบกว่าปีที่แล้ว หลังจากที่พี่น้องของเธอได้ต่างแยกย้ายไปมีครอบครัว เธอได้ซื้อบ้านที่ย่านดอนเมือง อาศัยอยู่กับแม่สองคนจนถึงทุกวันนี้

ธิติยาเล่าว่า แต่ก่อนเธอเป็นคนที่ไม่เคยสนใจดูแลเรื่องสุขภาพและอาหารการกิน เพราะก่อนหน้านี้ เธอต้องทำงานเข้าเวรในช่วงกลางคืน ทำให้ต้องอยู่หอพักในโรงพยาบาล อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารปรุงสำเร็จที่ซื้อตามร้านหรืออาหารสำเร็จรูป ซึ่งเธอใช้ชีวิตเช่นนั้นมาโดยตลอด จนกระทั่งเมื่ออายุประมาณ 40 ปี เธอป่วยเป็นเนื้องอกในมดลูก ต้องเข้ารับการผ่าตัดเพื่อตัดมดลูก หลังจากนั้นเธอก็เริ่มระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากขึ้น ด้วยการหันมารับประทานอาหารมังสวิริติ แต่หลังจากนั้นไม่กี่ปี เธอเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่เธอได้เข้าคอร์สอบรมความรู้เรื่องแมคโครไบโอติกส์ ที่กระทรวงสาธารณสุข ช่วงระหว่างที่อบรมเธอมีโอกาสดำเนินการรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 3 วัน ผลที่ได้รับคืออาการโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบดีขึ้น เธอจึงตั้งใจที่จะรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์อย่างต่อเนื่อง

“ก่อนหน้านี้จะไม่สบายนี้ ตามใจข้าพเจ้ากินไหนกินนั้น เมื่อก่อนไม่ใช่คนทำกับข้าวไ้คะ สมัยก่อนอยู่หอพักที่โรงพยาบาล เพราะต้องเข้าเวร ก็ซื้อเพราะทำไม่ทัน บางทีก็กินมาม่า พออายุเยอะขึ้นก็เริ่มสุขภาพไม่ค่อยดีแล้ว ช่วงอายุ 40 นี่แหละค่ะ ป่วยเป็นเนื้องอกในมดลูก ต้องไปตัดมดลูก ก็เลยเริ่มที่จะสนใจเรื่องพวกนี้ (อาหารเพื่อสุขภาพ) เริ่มทานมังสวิริติมาตั้งแต่ตอนนั้นค่ะ โชคดีว่าแถวบ้านมีขาย แต่ว่าตอนนั้นก็มีความรู้สึกว่ามันสวิริติบางทีเขาก็ทำมัน ไม่ค่อยชอบมันเท่าไร แต่กินได้ จนมันมีปัญหาเรื่องฉี่เป็นเลือด เป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เพราะด้วยงาน (พยาบาล) ไรคะ บางทีไม่มีเวลาออกมาเข้าห้องน้ำ ตอนนั้นก็ประมาณอาทิตย์กว่า ๆ ก่อนที่จะไปอบรม (แมคโครไบโอติกส์) ไปหาหมอ แล้วก็ซื้อยามาทาน พอทานยาไปแล้วก็ยังไม่ค่อยจะหาย แสบขัดน้อยลง แต่ก็ยังมีเลือดปนออกมา อาจเป็นเพราะว่าได้ยามาแล้ว ประจวบเหมาะ

ว่ามีอบรม (แมคโครไบโอติกส์) ประมาณ 3 วัน แล้วก็ได้มาทานแมคโครไบโอติกส์ เพราะว่าที่ไปเข้าก็ไม่ค่อยได้กินอะไรไปก็ไปกินที่นั่น มีกลางวันเขาจะเลี้ยงอาหาร แมคโครไบโอติกส์ เ็นก็ซื้อกลับบ้านกิน กินติดต่อกัน 3 วันคะ วันที่ 2 ดีขึ้น วันที่ 3 หาย ก็เลยโอเคทานมาตลอดเลย” (ธิตยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

เธอมีทัศนคติที่เชื่อว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะสามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีภูมิต้านทาน โดยเฉพาะการบริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเธอ เชื่อว่าจะสามารถรักษาโรคมะเร็งได้

“อาหารเพื่อสุขภาพมันทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น มีภูมิต้านทานมากขึ้น แล้วก็รักษา อาการเจ็บป่วยของเราได้...เดี๋ยวนี้กินแมคโครไบโอติกส์รักษาโรคมะเร็งได้นะ พี่เชื่อนะ แต่ ต้องกินเคร่ง ๆ เลยนะคะ แล้วก็ต้องมีความรู้เรื่องหยิน-หยาง กินให้มันถูกหลักหยิน-หยาง จริง ๆ น่าจะรักษาได้นะ” (ธิตยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

เนื่องจากการรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ จะช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้ ร่างกายเกิดความสมดุล มีความเป็นกลาง

“แมคโครไบโอติกส์ คือ การปรับสมดุลในร่างกายของเราให้มันมีสถานะเป็นกลางให้มากที่สุด ทำให้ร่างกายมันเป็นธรรมชาติ เป็นกลาง ปรับสภาพกรดต่างให้มันบาลานซ์กัน อาการป่วยของเราทั้งหมดมันเกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของเรา ซึ่งจริง ๆ มัน ก็คือหยิน-หยาง แต่พอทานแมคโครไบโอติกส์มันจะไปปรับหยิน-หยางให้มันสมดุล ปรับ สภาพให้ร่างกายเราอยู่ตรงกลาง พอมันสมดุลมันก็เหมือนเครื่องจักรเดินไปข้างหน้าได้ อย่างสบาย ๆ” (ธิตยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

ความรู้ที่ธิตยานำมาใช้ดูแลรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวัน ได้มาจากการอ่าน หนังสือ นิตยสาร และการดูรายการสุขภาพทางโทรทัศน์ ร่วมกับการเข้าคอร์สอบรมการทำอาหาร แมคโครไบโอติกส์

“มีซื้อหนังสือแมคโครไบโอติกส์เป็นเล่ม ๆ มาอ่าน แล้วก็อ่านนิตยสารชีวจิต บางทีก็ดู รายการสุขภาพตอนเช้าช่อง 9 เกือบทุกวัน ไปถึงที่ทำงานก็จะไปนั่งทานข้าวก่อนทำงานก็ จะเปิดดูสัก 10 กว่านาทีแค่นั้น เขาก็มีแนะนำเกี่ยวกับอาหาร ส่วนมากก็จะเป็นเรื่อง

เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของต่างประเทศ ก็จะมีแนะนำอาหารบ้าง แล้วก็มีเรื่องของ การออกกำลังกาย ก็มีนำไปใช้บ้างค่ะ” (ฉัตติยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

หลังจากที่ฉัตติยาหันมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ เธอได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในเรื่องของการเลิกแต่งหน้าด้วยเครื่องสำอางและเริ่มที่จะทำอาหาร แมคโครไบโอติกส์รับประทานเอง

เธอพยายามทำอาหารแมคโครไบโอติกส์รับประทานเองทุกวัน ทำให้เธอต้องตื่นนอนตั้งแต่ ตี 4 ครึ่ง เพื่อมาทำอาหารแมคโครไบโอติกส์รับประทานในมื้อเช้า และนำไปรับประทานที่ทำงานใน มื้อกลางวัน แต่กระบวนการทำอาหารแมคโครไบโอติกส์มีค่อนข้างมาก และต้องใช้เวลาใน การปรุงที่ค่อนข้างนาน ทำให้เธอไม่สามารถที่จะทำอาหารแมคโครไบโอติกส์ได้ทุกวัน บางวันเธอ จึงต้องไปรับประทานที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเธอเป็นลูกค้าประจำมาได้ประมาณ 3-4 ปี แล้ว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

“ค่อนข้างพยายามทำทานเอง แต่ตอนนี้ก็เริ่มไม่ไหวเหมือนกัน วันหนึ่ง ๆ ต้องหุงถั่ว 2 ชั่วโมงครึ่ง หุงข้าวกล้องอีก 35 นาที ทำซूपผักทอง แล้วก็มีโสม บางทีก็ทำแกงส้ม แล้วก็ แกงเลียงบ้างค่ะ แล้วก็ต้มผักไป มื้อหนึ่งต้องใช้เวลาปรุงอาหาร 2 ชั่วโมงครึ่ง-3 ชั่วโมง เมนูพีที่ทำในตอนเช้าก็จะเป็นอย่างนั้นะคะ คือ ถ้ามีเวลาก็หุงข้าวไป แล้วก็ต้มน้ำชา แล้ว ก็ทำซूपอย่างหนึ่ง แล้วก็ต้มผักไปสักสองอย่าง แล้วก็ทำงาคั่วใส่เกลือแล้วก็บิด แค่นี้จะไป ทำงานก็จะไม่ทันแล้วค่ะ...บางทีเลยต้องไปทานที่ร้าน (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์)... ก่อนหน้านี้จะมาทานที่ร้านทุกวันเลย แต่ตอนนี้ที่บ้านมีเรื่องนิดหน่อย ตอนนั้นแน่ ๆ เลยจะ มาวันเสาร์-อาทิตย์ บางทีถ้าของในตู้เย็นหมดก็จะแวะไปวันธรรมดาไปซื้อผัก ถ้าแวะไปก็ จะซื้ออาหารแมคโครไบโอติกส์กลับมาทานที่บ้านด้วย ก็ยังผูกขาด ต้องไปกันอยู่ค่ะ เพราะอย่างน้อย ๆ ยังต้องไปซื้อผัก ซื้อข้าวมาทำเองที่บ้าน เพราะข้าวกล้องส่วนมากจะ ซื้อที่นั่นค่ะ ก็พยายามจะกินข้าวเกษตรอินทรีย์ ซื้อที่อื่นมันไม่ค่อยมีขาย อย่างน้อยไม่มีอะไร กิน พี่จะหุงข้าวกล้องกินกับงาคั่วค่ะ ได้กินแค่ข้าวกล้องก็还好” (ฉัตติยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

เธอเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์แห่งนี้ เพราะมั่นใจในความสะอาด และ เชื่อมั่นว่าทางร้านใช้วัตถุดิบที่มีความปลอดภัย ปลอดภัยพิษ อีกทั้งอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่ทาง

ร้านจำหน่ายก็มีรสชาติดีกว่าอาหารที่เธอทำเอง ดังนั้นอาหารแมคโครไอบิตกส์ที่เธอชอบรับประทาน จึงมีหลายอย่าง

“ชอบที่เขาใช้ของที่ปลอดภัย แล้วก็มั่นใจในความสะอาดค่ะ อาหารเขาก็ทำอร่อย ที่ชอบทานมากที่สุดเลย นำนมข้าว เพลี้ย ๆ ทานนมข้าวสักแก้วหนึ่งจะสดชื่นขึ้นค่ะ แล้วก็ชอบทานผักลวก อร่อยมาก แล้วก็จะเป็นพวกของทอด บางทีเขาก็ทำมันทอด เขาจะทอดได้ไม่มันนะ ปกติเป็นคนชอบของทอดมากเลย แต่ของทอดที่ขายข้างนอกมันมากเลย ก็เลยพยายามไม่กิน แต่มากินที่นี่เพราะเขาทำอร่อย ไม่มัน เขาสามารถทำพวกแป้งทอดอร่อย แล้วไม่อมน้ำมัน ชุป แงงเลียง ข้าวปั้น ก็ชอบกินค่ะ แล้วก็พวกขนม แมคโครไอบิตกส์ บางทีเขาจะทำขนมมาด้วย บางทีเป็นกล้วยหนึ่งก็อร่อยดี หนึ่งด้วยหม้ออบความดันจะไม่ฝาดเลย แล้วบางทีก็มีแอปเปิ้ลอบ เราเอามาทำเองก็อร่อยเหมือนกัน แต่ก็อร่อยประมาณนี้ เขาทำอร่อยกว่า” (ธิติยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

อย่างไรก็ดี ธิติยายอมรับว่า อาหารแมคโครไอบิตกส์เป็นอาหารที่มีรสชาติที่รับประทานได้ยาก ดังนั้นผู้ที่สามารถรับประทานอาหารแมคโครไอบิตกส์ได้ ต้องเป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพ

“ของพวกนี้ไม่ใช่อาหารที่อร่อยมาก ชีวิตยังทานง่ายกว่าแมคโครไอบิตกส์นะคะ เพราะเขาก็จะมีใส่น้ำตาล ใส่พริก ใส่อะไรปรุงรสอยู่บ้าง มีขนม มีอะไร แต่แมคโครไอบิตกส์มันเป็นแม่บทเลย ทานยากสุดเลยคะ ต้องเป็นคนที่ต้องการดูแลตัวเองถึงจะตั้งใจกิน ถ้าเราป่วย เราไม่สบาย เรามีกำลังใจในการกิน ส่วนมากทุกคนจะเป็นอย่างนั้น” (ธิติยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

หากช่วงใดที่เธอไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง หรือไม่สามารถไปซื้ออาหารแมคโครไอบิตกส์ที่ร้านได้ เธอก็จะซื้ออาหารมังสวิรัตจากร้านมังสวิรัตที่อยู่ใกล้ที่ทำงานมารับประทานแทน

4. วิชุดา

วิชุดา สาวใหญ่วัย 57 ปี นับถือศาสนาพุทธ เธอเป็นคนมีอัธยาศัยดี หน้าตาอ้วนแถมแถมใส รูปร่างค่อนข้างเล็ก แต่ไม่ผอมบาง เธอมีผิวขาว ลักษณะผิวพรรณดี ใบหน้าถูกแต่งแต้มด้วย

เครื่องสำอางบาง ๆ ผมที่ไม่ยาวนักมีผมขาวแทรกเป็นหย่อม ๆ ถูกรวบขึ้นแบบง่าย ๆ ถึงแม้เธอจะมีอายุมากแล้ว แต่เธอก็ยังดูสดใส แข็งแรง และกระฉับกระเฉงกว่าคนวัยเดียวกัน โดยเฉพาะตอนที่เธออยู่ในชุดออกกำลังกาย สวมเสื้อยืดหลวม ๆ กับกางเกงสามส่วนรัดรูป รองเท้าผ้าใบและสพายเป้

เธอเป็นคนพื้นเมือง จังหวัดลำพูน แต่ด้วยใบหน้าขาว ๆ กลม ๆ จึงทำให้เธอดูคล้ายคนจีน ทั้งที่เธอไม่มีเชื้อสายจีนเลยสักนิด เธอจากบ้านมาอยู่กรุงเทพฯ ตั้งแต่เมื่อ 30 ปีที่แล้ว เพื่อมาเรียนต่อปริญญาตรี เอกภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์ หลังจากนั้นก็ไม่ได้กลับไปอยู่ที่บ้านอีกเลยนาน ๆ ครั้งในช่วงเทศกาลถึงได้จะกลับไปเยี่ยมบ้านสักหน เพราะตั้งแต่เมื่อเรียนจบ เธอสอบบรรจุข้าราชการครูได้ เธอไปเป็นครูที่จังหวัดชัยภูมิอยู่ประมาณ 3 ปี เธอก็แต่งงาน หลังจากนั้นเธอได้ทำเรื่องขอย้ายมาเป็นครูที่จังหวัดปทุมธานี จนกระทั่งเกษียณ ซึ่งเธอได้เข้าร่วมโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด (Early Retire) ทำให้ปัจจุบันเธอมีรายได้จากเงินบำนาญเดือนละ 15,000 บาท ทุกวันนี้เธออาศัยอยู่บ้าน ที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี กับสามี และลูกชาย อายุ 26 ปี ซึ่งขณะนี้กำลังเรียนปริญญาโท

วิชุดาดูแลสุขภาพมาได้สองปีกว่าแล้ว เพราะมีปัญหาด้านสุขภาพมีไขมันในเลือดสูงและน้ำตาลในเลือดสูง จนเกือบเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งเธอคิดว่าเป็นผลมาจากการที่เธอเป็นคนชอบรับประทานขนมหวาน และรับประทานครั้งละเป็นจำนวนมาก แต่เธอเพิ่งเริ่มตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง หลังจากที่พบว่าญาติทางพ่อของเธอเสียชีวิตด้วยโรคเบาหวานถึง 3 คน แม้พ่อของเธอจะไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน แต่ก็ทำให้เธอกลัวว่าจะเป็นโรคเบาหวานไปด้วย จึงได้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ

“มีโรคประจำตัวที่กำลังจะเกิด ถ้าไม่ควบคุมก็จะเป็นมา เมื่อก่อนไม่ได้มีปัญหาทางสุขภาพ ก็ทานปกติไม่ได้ดูแลอะไรมากมาย เมื่อก่อนชอบของหวานมาก ชอบพวกแกงบวด พักทองแกงบวด มันแกงบวด กล้วยบวดชี ขนมทองหยิบ ทองหยอด กินที่เป็นแพ็คเลย...ญาติทางพ่อเป็นเบาหวานตาย 3 คน พ่อไม่เป็นแต่ก็เป็นห่วงว่าตัวเองจะเป็นก็เลยไปหาหมอเจาะเลือดดู ปรากฏว่าเบาหวานเริ่มปริ่ม ๆ แล้วคุณหมอก็พบว่าไขมันในเลือดสูงด้วย คุณหมอก็ให้กินยาควบคุมไขมัน” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

หลังจากนั้นเธอก็พยายามหาความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ทั้งเอกสารที่ได้รับแจกจากทางโรงพยาบาล หนังสือและนิตยสารด้านสุขภาพต่าง ๆ เพื่อนำความรู้มาปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อควบคุมรักษาอาการโรค

“พยายามหาความรู้ไปโรงพยาบาลก็เจอเอกสารของเขาก็เอามาอ่าน เจอหนังสือชีวิตบาง ที่ก็ซื้อมาอ่านบ้าง แล้วก็ศึกษาตามบทความ เจอก็จะศึกษาไปเรื่อย ๆ จะทำได้ตัวให้ถูกต้องค่ะ” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

วิชุดามีทัศนคติเชื่อว่าการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะสามารถช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีอายุยืน

เธอก็พยายามที่จะควบคุมอาการโรคด้วยตนเอง ด้วยการควบคุมอาหารและลดน้ำหนัก เธอได้งดอาหารหวาน-มัน และอาหารทะเล และพยายามรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย โดยเน้นรับประทานแต่ผัก และปลาชนิดต่าง ๆ เป็นหลัก ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ

“กินยาด้วย แต่เราก็พยายามดูแลอย่างอื่น พยายามเน้นผัก ทานอาหารที่ไม่มีไขมัน พยายามเน้นพวกแกงได้ค่ะ แกงเหลือง แกงไตปลา มันก็มีรสเผ็ดก็ทำให้เราทานผักได้ด้วย” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

นอกจากนี้ เธอยังไปรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ ที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ ซึ่งเธอบอกว่าเป็นลูกค้าประจำร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์มาได้ประมาณปีกว่าแล้ว โดยเริ่มต้นจากการที่เธอมาออกกำลังกายที่ฟิตเนสบริเวณใกล้เคียงกับที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำ เธอจึงต้องการหาร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่ราคาแพงไม่น่ารับประทานในช่วงระหว่างที่เธอมาออกกำลังกาย เมื่อพบร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์จึงมารับประทาน เพราะเห็นว่าเป็นอาหารลดน้ำหนัก มีไขมันน้อย หลังจากนั้นเธอก็มารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำทุกครั้งที่มาออกกำลังกาย และทุกครั้งเธอยังซื้ออาหารแมคโครไบโอติกส์ใส่กล่องกลับไปรับประทานที่บ้านในมื้อต่อไปด้วย

“พยายามออกกำลังกาย และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ มาออกกำลังกายที่ฟิตเนส ก็ดูร้านอาหารอะไรที่พอจะทานได้ ดูแลสุขภาพ ง่าย ๆ เร็ว ๆ ราคาไม่แพงนักค่ะ... แล้วมา

เจออาหารแมคโครไบโอติกส์ เป็นอาหารที่ลดน้ำหนัก ก็เลยถูกใจ ชอบเลยล่ะ พอมาออกกำลังกายก็จะมาทานที่นี่เป็นประจำเลยล่ะ ถ้าอยู่ใกล้ ๆ ก็คงจะกินบ่อย ๆ แต่ก็พยายามไปฟิตเนสทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ เพื่อจะไปกินอาหารแมคโครไบโอติกส์ด้วย” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

วิชุดายอมรับว่า เธอยังไม่เข้าใจรายละเอียดของแนวคิดแมคโครไบโอติกส์เท่าใดนัก เพราะไม่ได้ศึกษาโดยละเอียด เธอมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ เพียงเพราะเชื่อว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ที่จะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ เพราะมีเนื้อสัตว์และไขมันน้อย อุดมไปด้วยธัญพืชและผัก ได้สัดส่วนครบ 5 หมู่ หากรับประทานเป็นประจำอย่างต่อเนื่องคงจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการด้านสุขภาพของเธอ

“ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องแมคโครไบโอติกส์เท่าไรค่ะ เพราะว่ายังไม่ได้ศึกษาเรื่องราวข้อมูลเกี่ยวกับอาหารแบบนี้มาก เพียงแต่รู้ว่าเป็นอาหารลดน้ำหนัก แล้วก็ไขมันน้อย คุณลักษณะของรูปร่างหน้าตาของอาหารแล้วมันน่าจะดีนะคะ เพราะว่าอาหารที่ไม่เน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เน้นโปรตีนจากถั่ว มีถั่วแดง มีลูกเดี๋ย หนักไปทางพืชผัก แล้วก็พวกคาร์โบไฮเดรตก็จะมีให้นิดหน่อย แล้วมันมีไขมันน้อย ก็คิดว่ามันเป็นอาหารที่ครบ 5 หมู่ แค่ว่ามันก็ครบแล้ว ทานแล้วรู้สึกดี แต่เล็ก ๆ แล้วยังไม่ได้ศึกษาค่ะ ก็เริ่มสนใจที่จะศึกษา แต่คงไม่ทำทานเองหรอกค่ะ เพราะมันดูยุ่งยากเหมือนกันนะ” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

เธอเป็นคนที่ไม่ถนัดในเรื่องการทำอาหาร เธอจึงคิดว่ามารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่ร้านดีกว่าทำเอง แต่กระนั้นเธอก็พยายามนำหลักแมคโครไบโอติกส์ที่เธอจดจำจากอาหารที่รับประทานเป็นประจำกลับไปประยุกต์ใช้ที่บ้าน ด้วยการนำผัก เช่น กะหล่ำดอก แครอท ถั่วฝักยาว ฯลฯ มาลวก รับประทานกับปลาตุ๋น หรือน่องไก่ พร้อมข้าวสวย 2-3 ช้อนโต๊ะ

“ถ้าอยากจะทำอาหารแมคโครไบโอติกส์มาทานที่ร้านดีกว่า เป็นคนทำอาหารไม่เก่ง ไม่ค่อยได้ทำ ทำไม่อร่อย ทำแกงจืดยังไม่อร่อยเลย” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 10 เมษายน 2551)

วิชุดาได้เคยชวนเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกันที่ฟิตเนสมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ด้วย แต่เพื่อนของเธอไม่มีผู้ใดที่ชอบรสชาติอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งต่างจากเธอที่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารและประโยชน์ที่จะได้รับมากกว่ารสชาติของอาหาร

“มันดูหน้าตาจืดชืด อาจจะจืดไปหน่อย แต่มากิน เพราะนี่ถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่าที่นี่ (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) เขาใช้ผักที่มันปลอดสารด้วย ก็เลยว่อดี แต่บางคนเขาก็ไม่ชอบนะ อย่างเพื่อนที่มาออกกำลังกาย ชวนเขามา เขาไม่ชอบ เขาบอกว่ามันไม่อร่อย มันจืดชืด เขาชอบกินอะไรตามใจปาก เขาบอกว่ามันขาดความสุข” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 10 เมษายน 2551)

แม้วิชุดาจะรู้สึกว่ อาหารแมคโครไบโอติกส์มีราคาสูง และปริมาณอาหารที่ได้รับก็ค่อยไม่เหมาะสมกับราคา แต่เธอยังคงมารับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อ “เป็นการให้รางวัลแก่สุขภาพตนเอง”

“อาหารแมคโครไบโอติกส์ราคาสูงคะ เมื่อก่อน 60 บาท เดี่ยวนี้ 80 บาทแล้วคะ ถ้าแพ็คกลับบ้านก็จะเป็นร้อย (เธอสั่งแบบพิเศษ 100 บาท) ที่ยอมจ่าย เพราะอยากจะทานที่มีไขมันน้อย ให้รางวัลกับสุขภาพตนเอง ตอนนีแ่งขึ้น แ่งกว่าเก่าเยอะ แล้วก็ด็กน้อยด้วย พอเขาด็กน้อย บางทีเขาด็กถั่วมาซัอนเดียวก็จะบอกว่าขอถั่ว 2 ซัอนนะ บางทีบอกเขาด้วยว่ ขอทุกอย่างอย่างละ 2 ซัอนนะ เขาก็โอเค” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

สรุป

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นให้ข้อมูลสำคัญที่ได้รับคัดเลือกมาจากสนามการวิจัยทั้ง 3 แห่ง นั้นประกอบไปด้วยชายและหญิง เป็นกลุ่มคนชนชั้นกลางที่มีลักษณะภายนอกเป็นผู้มีผิวพรรณดี รูปร่าง สมส่วน แต่งกายดีตามกาลเทศะ มีอายุระหว่าง 33-57 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี-โท จากมหาวิทยาลัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ประกอบอาชีพมีหน้าที่การงานมั่นคง เช่น รับราชการ ประกอบธุรกิจส่วนตัว เกษชกร ผู้บริหารในบริษัทเอกชน และมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี มีรายได้เดือนละประมาณ 15,000-300,000 บาท

สาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากข้อมูลของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ พบว่ากลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่งนี้ ทุกคนต่างมีเหตุผลและความจำเป็นส่วนบุคคล อันเป็นสาเหตุที่ทำให้หันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มแรก คนป่วย ในกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง บางส่วนหันมาบริโภคอาหารสุขภาพเนื่องจากมีโรคประจำตัว อย่าง โรคภูมิแพ้ ไมเกรน จนถึงโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มลูกค้าเหล่านี้มักเกิดความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วยของตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังทุกคนจะรู้สึกหวั่นเกรงว่าโรคประจำตัวจะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต หรืออาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ จนทำให้เกิดความรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัยในชีวิต อีกทั้งลูกค้าที่เป็นผู้ป่วยบางคนมีประสบการณ์สูญเสียสมาชิกในครอบครัวด้วยโรคเดียวกับที่ตนเอง กำลังเป็นอยู่ ก็ยิ่งรู้สึกวิตกกังวลต่อปัญหาสุขภาพของตนเองมากเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้กลุ่มลูกค้าที่มีโรคประจำตัวแทบทุกคน นอกจากจะได้รับการรักษาจากระบบแพทย์สมัยใหม่แล้ว ยังมีความพยายามที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยตนเอง โดยคิดทบทวนหาสาเหตุของโรค ซึ่งส่วนใหญ่ สันนิษฐานว่าความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการที่ตนเองไม่ดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่อง อาหารการกิน กลุ่มลูกค้าเหล่านี้จึงพยายามที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และวิธีการรับประทานอาหาร ให้ดีต่อสุขภาพ เพื่อช่วยควบคุมและรักษาโรค

กลุ่มที่สอง คนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าของร้านอาหาร ทั้ง 3 แห่ง จะเป็นกลุ่มลูกค้าที่หันมาบริโภคอาหารสุขภาพเพื่อป้องกันโรค เพราะรู้สึกไม่มั่นใจในสุขภาพของตนเอง โดยเห็นว่าการใช้ชีวิตในสังคมเมือง ที่ต้องเร่งรีบอยู่ตลอดเวลาท่ามกลาง สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลภาวะเป็นพิษ ทั้งอาหารส่วนใหญ่ก็ไม่ดีต่อสุขภาพ จึงเกรงว่าการใช้ชีวิตเช่นนี้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ขณะที่ลูกค้าร้านอาหารบางคนเมื่ออายุมากขึ้น กล่าวคือเข้าสู่ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป ได้เริ่มสังเกตเห็นความเสื่อมถอยของร่างกาย และรู้สึกว่ากำลัง วังชาและความสามารถในการเผาผลาญพลังงานของตนเองลดลง จึงรู้สึกว่าถึงเวลาอันสมควรแล้ว ที่จะต้องหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยจนต้องพึ่งพา การรักษาจากแพทย์ และเป็นการเอาชนะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมิให้เสื่อมถอยไปตามกาลเวลา นอกจากนี้ ยังมีกรณีของลูกค้ารายหนึ่ง ที่เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างตั้งครรภ์ใกล้คลอด ซึ่งเป็นช่วงที่กำลังเปลี่ยนผ่านสภาพจากหญิงสาวสู่ความเป็น

แม้ ทำให้ต้องเลือกรับประทานแต่อาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการของลูกในครรภ์ และเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง จะได้มีกำลังในการเลี้ยงดูบุตร

กลุ่มที่สาม คนที่มีความเชื่อทางศาสนา ซึ่งเป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่เริ่มต้นรับประทานอาหารมังสวิรัต ด้วยนับถือเหตุผลความเชื่อทางศาสนาเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ บ้างก็นับถือศรัทธา พระโพธิสัตว์ เจ้าแม่กวนอิม ซึ่งมีแนวทางความเชื่อที่ปฏิเสธการบริโภคเนื้อสัตว์ เมื่อกลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัตเหล่านี้รับประทานอาหารมังสวิรัตอย่างต่อเนื่อง ก็พบผลพลอยได้จากการปฏิบัติตามความเชื่อ คือ การเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จึงทำให้กลุ่มลูกค้าเหล่านี้ยังคงรับประทานมังสวิรัตอย่างต่อเนื่อง เพราะนอกจากจะได้บุญกุศลจากการไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นแล้ว ยังได้ประโยชน์เรื่องสุขภาพร่างกายร่วมด้วย

นอกจากนี้ กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ทุกคนยังให้ความสำคัญกับการควบคุมน้ำหนักตัวและรักษารูปร่างด้วย เพราะน้ำหนักตัวไม่เพียงเป็นภาพสะท้อนของบุคลิกภาพ แต่ยังเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพอีกด้วย การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น เพียงแต่กลุ่มลูกค้าร้านอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่ได้เริ่มหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยสาเหตุนี้เป็นหลัก แต่กลุ่มลูกค้าเหล่านี้ทุกคนก็หวังที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อดูแลรักษาสุขภาพรวมทั้งควบคุมน้ำหนักตัวและรักษารูปร่างด้วย