

ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์

จากการข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าประจำของร้านอาหารประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ จำนวนร้านละ 4 ราย รวมทั้งหมด 12 ราย สามารถนำมาวิเคราะห์ให้เห็นถึงทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ได้ดังต่อไปนี้

ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งคนป่วย คนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ และคนที่มีความเชื่อทางศาสนา ทุกคนต่างตัดสินใจเปลี่ยนวิถีการกินมาสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง จะได้ไม่ต้องพึ่งพาการรักษาจากแพทย์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนมีทัศนคติตรงกันว่า อยากจะมีความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต โดยไม่ต้องการทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยในยามแก่เฒ่าแล้วยังต้องนำทรัพย์สินที่หามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงตลอดช่วงชีวิตการทำงาน สูญเสียไปกับค่ารักษาพยาบาล นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนยังปฏิเสธการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่ด้วย เพราะคิดว่าเป็นการรักษาแบบแยกส่วน-ลดส่วน ที่ต้องมีการใช้ยา และการผ่าตัดนั้น ไม่สามารถแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ มิใช่เป็นการรักษาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริง ทั้งยังพบข้อผิดพลาดจากการรักษามากมาย และกังวลด้วยว่าสารเคมีจากยาจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเป็นสารพิษสะสมในร่างกายได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนจึงพยายามที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด จะได้ลดการพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนที่มีโรคประจำตัว ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ก็ยังจะพยายามมีส่วนร่วมในการรักษาสุขภาพตนเองให้มากที่สุด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนสนใจหันมาใช้วิธีการดูแลรักษาสุขภาพแบบการแพทย์ทางเลือก ที่เน้นความเป็นธรรมชาติ และปลอดภัย อย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงอาหารการกิน มาเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีเนื้อสัตว์น้อย อุดมไปด้วยพืชผักปลอดสารเคมี ตลอดจนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดต่าง ๆ ด้วยเชื่อว่าอาหารที่ดีจะมีคุณสมบัติเป็น “ยา” ที่สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคได้ ทั้งยังช่วยในการขับสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกาย

และถึงแม้ว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะมีราคาค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูงกว่าการกินอาหารธรรมดาทั่วไป แต่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนต่างก็เต็มใจยอมรับ เพราะคิดว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ากับการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องไปจนถึงอนาคต นอกจากนี้ ยังมีผลทางด้านจิตใจ ที่พวกเขาเชื่อว่าในแต่ละวันจะได้นำอาหารที่ดีเข้าสู่ร่างกายตนเอง

สมิธ “ผมก็คุยกับเพื่อนผมตลอดว่าไม่มีทางที่จะทำให้ร่างกายของผมเป็นโรคเยอะ แล้วเอาเงินที่เราทำสะสมไปรักษา เวลาปลดเกษียณแล้วต้องไปรักษาตัวเอง เราก็ดูแลสุขภาพของเราไปเรื่อย ๆ” (สมิธ, สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์ 2551)

อังกูร “ผมรู้ว่าอะไรคือยา อะไรคืออาหาร อะไรคือพิษ อย่างยา ความหมายของมันก็คือมันไม่ควรเป็นเคมีคอล ไม่ใช่กำจัดแบคทีเรียตัวนั้น กำจัดไวรัสตัวนี้แล้วตาย ยาในความหมายของเรา มันควรจะเป็นอาหารที่มีการคัดเลือกจากหมวดหมู่และส่วนผสมที่เหมาะสมแล้วทานเข้าไปเป็นประจำแล้วทำให้สุขภาพดี ก็เป็นการรักษาด้วย ไม่ใช่เป็นยาสำเร็จรูป ปวดหัวก็เอายาแก้ปวดหัวไป ปวดขาหรือกินยาคลายกล้ามเนื้อไป ใช้อย่างนี้มันก็เป็นเหมือนอู๋ซอมรณะ ใช่มั้ย? ป่วยตรงนี้ไปตัดออกออกซะ อย่างนี้มันไม่ใช่แล้วมันเป็นเรื่องของโครงสร้างที่มีการปรับเปลี่ยนโยกย้าย อะไหล่ที่เหมือนกับช่างอู๋ซอมรณะ เราควรจะดูว่าสาเหตุที่ปวดหัวเพราะอะไร...อย่างผมเนี่ยเป็นไมเกรน ปวดหัว เป็นหัวดอะไรพวกนี้ ตอนนี้อยู่ที่หายนะ นานกว่าจะเป็นหัวดี ถ้าร่างกายเราแย่มาก ๆ ก็ทำให้เราต้องมาเปลี่ยนเรื่องอาหารให้ดีขึ้นด้วยนะ กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพถึงจะแพงขึ้นอีกนิดหน่อย แต่ไม่ต้องเสียเวลาไปหาหมอ ไม่ใช่ทำงานหาเงินมาแทบตาย ประเคนไปให้หมอมด” (อังกูร, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2551)

จากทัศนคติของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แสดงให้เห็นถึงความสั่นคลอนของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีผู้ให้ความเชื่อถือ มอบความไว้วางใจ และเลือกที่จะพึ่งพาลดน้อยลง เนื่องจากทราบถึงข้อบกพร่องและผลข้างเคียงจากการรักษาที่มีมากมาย ทั้งยังมีค่าใช้จ่ายในการรักษาจ่ายสูง ขณะเดียวกันยาที่ใช้ในการรักษาในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ก็ได้กลายเป็นสิ่งอันตรายแปลกปลอม ที่คนจำนวนมากต่างปฏิเสธที่จะรับเข้าสู่ร่างกาย ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนจึงพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ และเลือกที่จะพึ่งพาตนเองด้วยระบบการแพทย์ทางเลือก ดังเช่น การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่าเป็นวิธีที่ปลอดภัยกว่า และหากรับประทานเป็นประจำต่อเนื่องจะส่งผลดีกับสุขภาพในระยะยาว

การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ สามารถแบ่งออกเป็นหลากหลายแนวทางดังต่อไปนี้

การหาข้อมูลเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจและเป็นแนวทางความรู้สำหรับการปฏิบัติ

ผลสืบเนื่องจากปรากฏการณ์ชีวิต

เมื่อกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพให้ความสนใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ทุกคนก็จะมีแนวทางในการเริ่มแสวงหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ จากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ-โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ (ทั้งหนังสือ-นิตยสาร) และอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นข้อมูลที่มาสนับสนุน การตัดสินใจของตนเอง ทั้งยังเป็นแนวทางความรู้สำหรับการปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนส่วนใหญ่มักจะให้ความเชื่อถือความรู้ที่ถูกเผยแพร่โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์เฉพาะทางด้านการแพทย์และโภชนาการโดยตรง ซึ่งดร.สาทิส อินทรกำแหง ผู้เป็นเจ้าของแนวคิดชีวิตจิต จัดว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ทั้งยังมีประสบการณ์เคยป่วยเป็นโรคมะเร็ง แต่สามารถรักษามะเร็งหายได้ด้วยการรักษาแบบการแพทย์ทางเลือก ก็ยิ่งเพิ่มพูนความน่าเชื่อถือ เพราะเป็นที่รู้กันดีว่าโรคมะเร็ง ถูกจัดเป็นโรคร้ายแรง ที่ยากจะรักษาให้หายได้ ซ้ำยังเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งใครต่อใครต่างเกรงกลัวด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแทบทุกคนจึงให้ความเชื่อถือในตัวของดร.สาทิส รวมถึงแนวคิดชีวิตจิตที่เขานำมาเผยแพร่ด้วย แม้ว่าในช่วงแรก ๆ (พ.ศ. 2531) ของการเผยแพร่ความรู้แนวคิดชีวิตจิต ยังไม่ประสบความสำเร็จจนเป็นที่รู้จักมากนัก แต่ก็มีคนจำนวนหนึ่งให้ความสนใจ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังแสวงหาข้อมูลด้านสุขภาพ ซึ่งหนึ่งในนั้นก็เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายหนึ่ง ที่มีโอกาสได้รับความรู้แนวคิดชีวิตจิตแล้วเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวดร.สาทิส จึงตัดสินใจรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางชีวิตจิต เพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง

อังกูร “ที่เริ่มกินแนวชีวิตจิต เพราะเริ่มรู้สึกว่ามีข้อมูลsupport (สนับสนุน) มากขึ้นแล้วเรามีความมุ่งมั่น เพราะว่ามัมแพทย์มีคนsupport แต่ตอนก่อนเราหาคนพูดคุยด้วยไม่ได้ ดร.สาทิสเป็นคน support ว่าทานแล้วทำให้มีสุขภาพดีขึ้นด้วยพอดีท่านเป็นนักโภชนาการ และเป็นมะเร็งมา นั่นแหละทำให้เราเริ่มลงลึกในเรื่องสุขภาพ

ที่ท่านเขียนแต่ละอย่างมาก็ไม่ได้ยุ่งยากมาก...เลือกทานเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุด ทานผัก ผลไม้ให้มากที่สุด ตอนนั้นเราเองก็เจ็บป่วยอยู่บ่อยมาก เรื่องหวัด เรื่องภูมิแพ้ เป็น 2-3 อย่าง ตอนนั้นเลยทานออกแนวชีวจิต ไม่เชิงมังสวิริติ แต่ผมก็คิดว่าบางครั้งผมก็เป็น มังสวิริติ เพราะว่าชีวจิตก็ออกแนว vegetarian ปกติชีวจิตเน้นทาน ผัก ผลไม้ แต่ทาน เนื้อสัตว์ได้ ทานปลามากกว่าทานหมูหรือว่าสัตว์ใหญ่ ผมก็เลี้ยงเนื้อสัตว์ทุกมือเท่าที่เลี้ยง ได้ ผมทานชีวจิตมา 10 กว่าปีแล้ว ตั้งแต่ ดร.สาทิส ท่านยังไม่ดังเลย ผมก็เคยเข้าอบรม คอร์สชีวจิตของดร.สาทิส ตอนที่เราดิิดตาม ก็มีเพื่อนฝูงที่เราคุย ๆ กัน แล้วก็อ่านหนังสือ อะไรต่ออะไร มีไปเจอบทความที่ท่านลงในหนังสือพิมพ์บ้าง แล้วตอนหลังก็เลยรู้จัก นิตยสารชีวจิตเป็นสมาชิกรุ่นแรก ๆ เลย เราอ่านคู่มือคอร์สที่โรงแรมไหนเราก็ไป เราก็ได้ไป เจอท่านด้วยนะ” (อังกูร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

หลังจากนั้น ในช่วงปีพ.ศ. 2541 ดร.สาทิส ได้มีโอกาสเผยแพร่ ชุดความรู้ชีวจิต ทางโทรทัศน์ ในรายการเจาะใจ พร้อมทั้งยังถ่ายทอดประสบการณ์ความเจ็บป่วย ของตนเอง ที่สามารถหายจากโรคมะเร็งได้ ซึ่งจากการออกโทรทัศน์ในครั้งนั้น นอกจากทำให้ชีวจิต และดร.สาทิส โด่งดังจนเป็นที่กล่าวถึงในสังคมแล้ว ยังสร้างแรงผลักดันให้แก่คนจำนวนมากเกิด ความกระตือรือร้น อยากที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง และให้ความสนใจกับการเลือกรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพ ถึงแม้ว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนอาจจะมีความสนใจที่จะดูแลสุขภาพอยู่บ้าง แล้วก็ตาม แต่จากการรับสื่อในครั้งนั้นได้กลายเป็นการเสริมแรงกระตุ้น ให้หันมาดูแลและศึกษา เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง

กัญญารัตน์ “สนใจดูแลสุขภาพตั้งแต่มีลูก เพราะรู้สึกที่เรา จะต้องแข็งแรง แล้วก็ดูรายการโทรทัศน์ตอนนั้น รายการเจาะใจ ที่เอา ดร.สาทิสไปออก อันนั้นก็เลยเป็นจุดที่ทำให้เรารู้สึกว่าต้องดูแล-ศึกษาเรื่องอาหารการกินให้มากกว่านี้” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

ผลพวงจากการออกโทรทัศน์ของดร.สาทิส ทำให้เกิดกระแส ความนิยมชีวจิตขึ้น ชีวจิตจึงกลายเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพ ที่มีผู้ให้ความสนใจเป็น อันดับต้น ๆ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวจิต ทั้งนิตยสารชีวจิตและหนังสือหลายเล่มของ ดร.สาทิส ซึ่งได้ถูกจัดพิมพ์ตามมาตอบรับกระแสความนิยมชีวจิต ก็ขายดีเป็นอย่างมาก และได้รับความนิยมนจนต้องตีพิมพ์ซ้ำครั้งแล้วครั้งเล่า ส่งผลให้สื่อสิ่งพิมพ์ชีวจิตเป็นเสมือนคู่มือการดูแล

รักษาสุขภาพ ซึ่งไม่ว่าใครก็ตามที่สนใจเรื่องสุขภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเริ่มต้นแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจากสื่อชีวิต เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติ

สมิธ “โดยส่วนตัวชอบอ่านหนังสือ ส่วนใหญ่เป็นหนังสือวารสาร ชอบอ่านชีวิตจิตของอาจารย์สาทิส น่าสนใจดีก็ซื้อมาอ่าน พอดีเราสนใจเรื่องพวกนี้อยู่แล้วโดยพื้นฐาน ถ้าเจอก็ซื้อเก็บไว้อ่านดู ถ้ามีอาการป่วยรู้ว่าเป็นอย่างนั้นก็ยังไม่กินอยู่อย่างถ้าเรากินมากเกินไป ก็ทำให้เราระมัดระวัง” (สมิธ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2551)

สิตานันท์ “หาความรู้จากการอ่านนิตยสารชีวิต เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้อมูลในนิตยสารก็พูดถึงประโยชน์ของอาหาร เราได้อ่านข้อมูลมา เห็นว่าดีก็เลยทำตาม แล้วในหนังสือก็บอกว่าที่คนเราเป็นโรคก็เกี่ยวกับอาหารที่ทานเข้าไป อย่างคนที่กินเนื้อสัตว์เยอะ ๆ ก็จะเป็นพวกมะเร็งลำไส้ หรือถ้าทานอาหารที่มีสารเคมี ก็จะทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาทำให้เป็นโรค เดียวนี้คนเป็นมะเร็งกันเยอะ ในอาหารหรือผักก็มีสารเคมีเยอะจากปุ๋ยอะไรพวกนี้ ถ้าทานเข้าไปก็มีผลต่อร่างกาย เราก็พยายามเลือกซื้ออาหาร ถ้าที่บ้านทำอาหารเองจะล้างผักหลายรอบ เพราะกลัวสารเคมี มันก็ช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่มันเลี่ยงได้ไม่หมดหรอก เพราะสภาพแวดล้อมพิษก็มีส่วน เราก็เลยหันมาปรับวิธีการรับประทานอาหาร เพราะเป็นเหมือนการป้องกันก่อนที่จะเป็นโรคที่มันร้ายแรง” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ต่างบอกว่า เคยนำความรู้ตามแนวทางชีวิตมาทดลองปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายรายเริ่มต้นบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ภายใต้กรอบแนวคิด ชีวิต เช่น หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ แป้งและน้ำตาลขัดขาว เน้นรับประทานข้าวกล้อง ธัญพืช แป้ง-น้ำตาลไม่ขัดขาว และดื่มน้ำอาร์ซี เป็นต้น สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนยังมีการทำดีท็อกซ์ เพื่อขับสารพิษออกจากร่างกายด้วย ส่วนระดับความเคร่งครัดมากขึ้นขึ้นอยู่กับความเชื่อ และความสามารถในการปฏิบัติของแต่ละคน แต่มีเพียงส่วนน้อยที่สามารถปฏิบัติตามแนวทางชีวิตจนเป็นวิถีชีวิตประจำวัน โดยมากแล้วจะปฏิบัติได้เพียงแค่ช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น หลังจากนั้นก็นำชุดความรู้ชีวิตไปปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง บ้างก็เพิ่มระดับความเคร่งครัดมากขึ้น หรือบางคนอาจเลือกทำแต่ในสิ่งที่คิดว่าพอจะทำได้ตามความสะดวก

สุนิดา “พี่เป็นคนที่ย่านหนังสือมาก่อนหน้านี้ นานอยู่เหมือนกัน ก่อนที่บ้านแฟนพี่จะเป็นชีวิตกิน ก็เกิดจากการอ่านหนังสือมาก่อนสักพักนึง ก็เลยโอเค ลองทำตาม อย่างตัวพี่ คนในครอบครัวพี่ พ่อแม่พี่ก็จะกินน้ำอาร์ซีกันในตอนเช้า ยิ่งมือเขายังไม่มีพิษ บ้านแฟนพี่จะเคร่งกว่านี้ แต่บางทีตอนนี้พี่ก็ยังทานนะ ทานหมดของ ชีวิตทำดีท็อกซ์ ไม่กินแป้งขัดขาว กินแต่น้อยคะ เลี่ยงไม่ได้ก็กิน ถ้ากินก็จะกิน ข้าวกล้อง กินน้ำตาลไม่ขัดขาว กินอะไรอย่างนี้ ตามสูตรเลย ก็เห็นว่ามันว่าโอเค” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 25 เมษายน 2551)

กัญญารัตน์ “เริ่มทานชีวิตมาก่อนแล้วค่อยมาทานมังสวิรัต ค่อย ๆ ลดเนื้อสัตว์ ตอนแรก ๆ ก็ไม่ทานเนื้อวัว เนื้อหมูอะไรอย่างนี้ แต่ตอนนี้ปลาก็ไม่ทานแล้วคิดว่า ไม่จำเป็นแล้ว ไม่ทานมันก็อยู่ได้” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

จากปรากฏการณ์ชีวิตเป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่า มีคนไทย จำนวนไม่น้อยให้ความสนใจที่จะดูแลสุขภาพ เพียงแต่ต้องการข้อมูลความรู้ที่น่าเชื่อถือได้มา สนับสนุนและเป็นพื้นฐานความรู้ในการปฏิบัติ ซึ่งชุดความรู้ตามแนวทางชีวิต สามารถตอบสนอง ความต้องการของคนเหล่านี้ได้ ทั้งความน่าเชื่อถือในตัวบุคคลที่ถ่ายทอดความรู้ และองค์ความรู้ที่ ใช้ในการปฏิบัติ อีกทั้งยังมีผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะจากประสบการณ์ ของตัวผู้ถ่ายทอดความรู้เอง คือ ดร.สาทิส แต่ทั้งนี้ ด้วยอิทธิพลจากการเผยแพร่ความรู้ชีวิตออก ทางสื่อโทรทัศน์ ซึ่งสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้ง่ายและรวดเร็ว จึงทำให้ชีวิต กลายเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ทั้งยังเป็นการเปิดประเด็นให้ผู้สนใจทดลองปฏิบัติตนตาม แนวคิดชีวิตและมีความต้องการที่จะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับชีวิตเพิ่มเติม ส่งผลให้หลังจากนั้นก็ มีสื่อสิ่งพิมพ์และสินค้าต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตออกมาจำหน่ายเต็มท้องตลาด เพื่อรองรับ ผู้บริโภคที่มีมากมายตามกระแสนิยม ทว่าผู้ที่ปฏิบัติจริงยังคงอย่างต่อเนื่องกลับมีน้อย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่า ปัจจุบันกระแสของชีวิตจะลดลงไปแล้ว แต่ผลสืบเนื่องจากปรากฏการณ์ชีวิตในครั้งนั้น ได้สร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลาย ๆ คนเกิดความหวังอยากจะมีสุขภาพดีได้ด้วยตนเอง และ ปัจจุบันชีวิตก็ยังคงเป็นแนวทางที่พึงพิงสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ ซึ่งยังมีผู้นิยมปฏิบัติ ตนตามชุดความรู้ชีวิตอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา แต่สำหรับบางคนอาจนำชุดความรู้ชีวิตไปประยุกต์ ให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล

ถึงแม้ว่า ร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นสนามการวิจัยทั้ง 3 แห่ง จะจำหน่ายอาหารต่างแนวคิดกัน แต่การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง โดยภาพรวมแล้วทุกคนมีวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน ไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก แต่จากประสบการณ์ส่วนบุคคล และด้วยสภาพการดำเนินชีวิตของแต่ละคนอาจทำให้การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพแต่ละคนมีรายละเอียดบางอย่างที่แตกต่างกันออกไปบ้าง ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

การหาแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีหลากหลายแนวทางให้เลือกปฏิบัติ ซึ่งคนส่วนใหญ่ที่เริ่มหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มักจะพยายามเลือกสรรหาแนวทางที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองที่สุด สำหรับกลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนล้วนเลือกแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ตนเองเชื่อว่า ดีต่อสุขภาพ แต่ต้องมีหลักการปฏิบัติอยู่ในเงื่อนไขที่ยอมรับได้ สอดคล้องกับวิถีชีวิต และรสชาติอาหารถูกปาก ด้วยเหตุผลส่วนบุคคล ดังต่อไปนี้

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มนี้หลายคนมีความต้องการตรงกัน คือ อยากจะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ยังคงติดในรสชาติของเนื้อสัตว์ แม้กลุ่มคนเหล่านี้จะรู้ว่าการรับประทานเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังอยากที่จะรับประทานเนื้อสัตว์บางชนิดบ้างเป็นครั้งคราว ทั้งเชื่อว่าร่างกายก็ควรได้รับสารอาหารจากเนื้อสัตว์ กลุ่มลูกค้าเหล่านี้จึงคิดว่าแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีหลักการน่าสนใจ ที่นอกจากจะได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับกลุ่มเลือดของตนเองแล้วที่สำคัญยังสามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ด้วย ซึ่งต่างกับแนวทางอาหารเพื่อสุขภาพโดยส่วนใหญ่ที่มักจะให้หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์

ณรงค์ “อย่างอาหารกรุ๊ปเลือดให้ทานทุกวันได้ เพราะมีให้เลือกกินได้ทั้ง ผัก ปลา และเนื้อ อันนี้ผมโอเคกับมัน ผมกินได้ แต่ถ้าให้กินมังสวิรัตินแบบที่มากินอาหารกรุ๊ปเลือดทุกวันไม่ได้ ไม่เอา” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

สิตานันท์ “มังสวิริติ ไม่ทานเนื้อสัตว์ คงทำได้ชั่วคราวเหมือนกินเจ ถ้าให้ทำประจำคงไม่เอา...ไม่ทานเนื้อสัตว์ไปเลยไม่ได้ ถ้าให้ทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดไปเลยได้ เพราะมีเนื้อสัตว์ คือ เนื้อสัตว์ถ้ามีปลา มีกุ้งโอเค ถ้าเป็นพวกหมู่นี้ไม่ทานได้นะ ปกติเราก็ไม่ค่อยทานเนื้อสัตว์ แต่บางทีก็มียากจะทานเนื้อสัตว์บ้าง” (สิตานันท์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2551)

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิริติ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มนี้ทุกคนนอกจากจะรับประทานอาหารมังสวิริติด้วยเหตุผลทางศีลธรรม ตามความเชื่อทางศาสนาแล้ว ยังเชื่อว่าอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ อาหารมังสวิริติยังเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย และสามารถทำเองได้ไม่ยากด้วย

กัญญารัตน์ “ทานเนื้อสัตว์มันไม่ดีกับร่างกายเรา...แล้วมันก็เป็นเรื่องศีลธรรมบางส่วนด้วย แต่พอหลังจากเลิกกินเนื้อสัตว์แล้วสุขภาพดีขึ้น ก็เลยเลิกกินเลย แล้วอาหารมังสวิริติ เป็นอาหารธรรมชาติที่หาได้ง่าย มีร้านอาหารมังสวิริติที่อร่อย หลากหลาย ราคาไม่แพง แล้วก็ทำได้ง่ายด้วย” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

นุจริย์ “พี่กินมังสวิริติ เพราะจริง ๆ พี่จะเป็นคนกินง่าย ๆ เน้นกินง่าย ๆ มากกว่า ไม่ได้เน้นเพื่อสุขภาพเยอะ กินอาหารมังสวิริติแล้วก็ดี กินแล้วใจเย็นขึ้น เราไม่ได้เบียดเบียนเขา พูดถึงว่าพวกคุณประโยชน์อาจไม่เท่ากินเนื้อสัตว์ แต่อาจจะช่วยคนที่ต้องการลดคอเลสเตอรอล พวกคนที่ทานเนื้อสัตว์เยอะเกินไป ถ้าหันมากินมังสวิริติบ้างก็จะช่วยลดได้บ้างค่ะ แต่ก่อนตอนสมัยที่พี่ยังทานเนื้ออยู่ จะมีคอเลสเตอรอลสูงกว่าเกณฑ์ปกติที่มาตรวจานิดหน่อย แต่หลังจากมาทานมังสวิริติคอเลสเตอรอลลดไปเลยค่ะ เพราะว่าไขมันตัวคอเลสเตอรอลมันจะเกี่ยวกับเรื่องไขมันในเส้นเลือด พวกอาหารมังสวิริติจะไม่มีไขมันจากสัตว์ มันก็เลยไม่มีไขมันไปอุดตันตามหลอดเลือด” (นุจริย์, สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2551)

กลุ่มลูกค้าร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารมังสวิริติมาก่อน แต่มีทัศนคติที่ไม่ค่อยดีนักต่ออาหารมังสวิริติ ด้วยภาพลักษณ์ของอาหารมังสวิริติที่พวกเขาคุ้นเคย โดยมากจะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน ซึ่งมีความมันและเลี่ยน และยังปรุงรสชาติค่อนข้างจัด ซึ่งไม่เป็นผลดีกับสุขภาพ

อาหารมังสวิรัติจึงมีใช้อาหารที่ดีสำหรับสุขภาพของพวกเขา กลุ่มลูกค้าเหล่านี้จึงหันมาบริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์แทน เพราะอาหารแมคโครไบโอติกส์ ที่แม้จะมีใช้อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์เสียทีเดียว แต่ก็ยังเป็นอาหารที่มีเนื้อสัตว์ค่อนข้างน้อยมาก ไขมันต่ำ ประุงรสชาติเพียงอ่อน ๆ จึงเชื่อว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพ

สุนิดา “มังสวิรัตืทั่วไปไม่ชอบ เพราะบางอย่างก็ปรุงแล้วมันเลี่ยนไป พออาหารไม่มีเนื้อสัตว์จะจูงใจคนโดยการปรุงให้มันเลี่ยนเกิน ไม่อร่อย มันไม่ได้แตกต่างจากอาหารธรรมดาเท่าไรหรอก เพียงแต่ว่า มันไม่มีเนื้อสัตว์ พี่ว่ากินแมคโครไบโอติกส์ยังอร่อยกว่า ต้องลองกินเป็นประจำแล้วจะรู้สึกว่ามันสบายกว่า” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 28 เมษายน 2551)

วิชุดา “ชอบแมคโครไบโอติกส์ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันน้อย จะมาทานที่นี่ (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) เป็นประจำเลยคะ แต่อาหารแมคโครไบโอติกส์หาทานที่อื่น ไม่ค่อยเจอหรอกคะ ส่วนมากที่เจอจะเป็นอาหารมังสวิรัตืซะมากกว่า ก็ไม่ค่อยชอบมังสวิรัตืหรอกคะ เพราะมันมาก เจ็กก็แบ่งมากมันเยิ้มเลย ก็เลยไม่ชอบ” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

การเลือกลักษณะวิธีการบริโภค

เมื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่างค้นพบแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว กลุ่มลูกค้าร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนจึงได้ตัดสินใจเลือกลักษณะวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีความสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อพิจารณาแล้วสามารถจำแนกวิธีการบริโภคได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทยึดตามหลักแนวคิด คือ ผู้ที่เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัตืและร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์บางคนได้นำหลักการของอาหารแนวคิดมังสวิรัตื หรือแมคโครไบโอติกส์มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย บ้างก็บริโภคอาหารตามหลักแนวคิดที่ตนเองศรัทธาและเชื่อถืออย่างเคร่งครัด แต่สำหรับบางคนกลับเลือกที่จะบริโภคอาหารแบบผ่อนปรนตามสถานการณ์ เมื่อยามที่ไม่สามารถหาอาหารมังสวิรัตืหรืออาหารแมคโครไบโอติกส์

รับประทานได้ หรือเมื่อสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ติดต่อกันเป็นเวลานาน

กัญญารัตน์ “ทานมังสวิรัตเคร่งครัดเยอะมากเลย จะไม่ทานแบบพวกไก่เจ แสมเจอะไรแบบนี้เลย...ถ้าอยากจะกินลาบ แทนที่เราจะกินลาบโปรตีนเกษตร เราก็กินเป็นลาบเห็ด พี่จะไม่กินโปรตีนเกษตรเลย เพราะว่ากลุ่มพี่จะแนะนำไม่ให้กินแป้งหรืออะไรที่มัน process (ผ่านกระบวนการ) มา อย่างหมี่กึ่งน้ำหนึ่อย่างนี้ เน้นทานผัก-ผลไม้แบบที่ดิบบ้าง ข้าวก็ต้องกินข้าวกล้อง อะไรที่ใส่หมูสับ ใส่น้ำมันหมู พี่ก็จะไม่ทาน ไข่ก็ไม่ได้ทาน คืออะไรที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ก็ไม่เอาเลย นมก็ไม่ได้ทานแล้ว เลิกแล้วค่ะ เพราะว่าในนมเนี่ยมันมีฮอร์โมนเยอะมากกว่าที่ร่างกายต้องการ เหมือนมันจะมีผลค่านในหนังสือเยอะแยะเกี่ยวกับเรื่องนม กินนมแล้วทำให้คนโตเร็วกว่าจริง แต่ความเสื่อมของร่างกายนั้นก็เร็วตามค่ะ ถ้าไปทานข้างนอกกับเพื่อน อย่างไปกินสุกี้ พี่จะขอให้พนักงานใช้น้ำเปล่าแทนน้ำซุ๊ป จะสั่งแต่ที่ไม่มีเนื้อสัตว์ เพื่อนก็จะไม่ได้กินเนื้อสัตว์ด้วย แล้วพี่จะไม่จิ้มน้ำจิ้มสุกี้ ขอชีอิ้วขาวมาจิ้มแทนค่ะ” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

ธิดิยา “ปกติก็ทำแมคโครไบโอติกส์ทานคนเดียว เอาไปทานที่ทำงานด้วย แต่บางทีทำไม่ไหวก็ซื้ออาหารมังสวิรัตินี้แหละค่ะ” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

รุจิรา “ทานแมคโครไบโอติกส์เป็นหลัก แต่ไม่ทั้งวันค่ะ บางทีพี่จะทานเจด้วย มังสวิรัตด้วย ด้วยอาชีพเราไม่สามารถที่จะเลือกได้ เพราะพี่ทำงานด้าน Event Organizer (การสื่อสารทางการตลาด) ทำด้านประชาสัมพันธ์เอง เราต้องไปทำงานหลากหลายที่มาก เราก็จำเป็นเหลือเกินว่าเราจะต้องกินอะไรก็ได้ อยู่ตรงไหนก็ได้ เพียงแต่ว่าเราเลี้ยงที่จะไม่กินอะไร เลือกที่จะไม่กินอะไรเท่านั้นเอง มีให้เลือกได้ก็เลือกค่ะ แต่ไม่ใช่ว่า ถ้าไม่มีฉันไม่ไป ฉันจะขาดใจตายให้ได้ คือคนเราบางทีมันก็เลือกไม่ได้หรอก เราเป็นสัตว์สังคม ยังต้องทำงานเกี่ยวข้องกับคน เกี่ยวข้องกับอะไรหลาย ๆ อย่างที่เราไม่สามารถเลี้ยงได้ หรือจะระบุได้ อย่างไปงานเลี้ยง เราจะไประบุหรือจะไปเลือกอาหารไม่ได้ มันไม่มีความจำเป็นค่ะ เพียงแต่ว่าอะไรที่เราเลี้ยงได้ก็เลี้ยง แต่ไม่มีความจำเป็นที่ต้องไปนั่งสาธยายว่า ไม่เอานะ ฉันทานนั้นไม่ได้ ทานนี้ไม่ได้ ฉันต้องทานอะไร ส่วนใหญ่พี่จะทำตัวไม่ให้มีปัญหา” (รุจิรา, สัมภาษณ์, 25 มีนาคม 2551)



ส่วนแนวคิดอาหารตามกลุ่มเลือด จากการสัมภาษณ์ไม่พบลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือดรายใด รับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดจนเป็นวิถีชีวิต ซึ่งกลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือดทุกคนบอกว่า จะมารับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดเฉพาะที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดเท่านั้น เพราะอาหารตามกลุ่มเลือดมีรายละเอียดที่ต้องจดจำค่อนข้างมาก และไม่ต้องการเสียเวลายุ่งยากในการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมกับกลุ่มเลือดของตนเอง

สิดานันท์ “อาหารตามกรุ๊ปเลือดมาทานที่ร้านดีกว่า ไม่งั้นเราต้องไปหา ไปดู มันยุ่งยาก แล้วเราก็จำไม่ได้ว่ากรุ๊ปเลือดเราต้องเหมาะกับอะไร”
(สิดานันท์, สัมภาษณ์, 29 มกราคม 2551)

สำหรับเจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ก็ยอมรับว่า “คนลองมีเยอะ คือ รู้ว่าอาหารกรุ๊ปเลือดก็ดี จึงอยากจะมาลอง ก็จะเข้ามาหมุนเวียนกันออกไป แต่คนที่ทานประจำแล้วเชื่อ แล้วกลับไปใช้ชีวิตด้วยการเลือกทานเองที่บ้าน หรือเลือกทานในทุกสถานที่ทานอย่างจริงจัง พุดจริง ๆ เราก็รู้ว่ายากจริง ๆ ค่ะ” (เจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2550)

ขณะที่นักแสดง-พิธีกรรายการอาหารเพื่อสุขภาพรายหนึ่ง ผู้เคยมีประสบการณ์บริโภคอาหารตามกลุ่มเลือดเป็นวิถีชีวิต แต่ปัจจุบันมิได้ทำเช่นนั้นแล้ว เธอเล่าว่า “เคยกินตามกรุ๊ปเลือดอยู่หนึ่งปีค่ะ ครึ่งครัดเท่าที่จะหา ingredient (ส่วนประกอบ) ได้ เรื่องกินตามกรุ๊ปเลือดมีเพื่อนของสามีแนะนำให้ทาน นี่เป็นจุดเริ่มพอดีเหมือนกัน เพราะพี่อ่านหนังสือ Eat Right For Your Blood Type พออ่านสักพักนึง ก็เริ่มมาร้านอาหารตามกรุ๊ปเลือดที่ถนนวิฑู เมื่อ 5-6 ปีที่แล้ว แต่ไม่รู้จึกกับเจ้าของร้านเป็นการส่วนตัวนะค่ะ เคยไปทานในช่วงที่ทานอยู่แค่ปีเดียว ตอนนั้นไม่ได้ทานตามกรุ๊ปเลือดแล้วค่ะ เลิก! เพราะรู้สึกว่ามันมีข้อจำกัดหลาย ๆ อย่างเยอะ มัน strict (เข้มงวด) ค่อนข้างมาก มีความเข้มข้นมาก แล้วเรารู้สึกว่ากินตามได้ลำบากหน่อย ก็เลยไม่ได้จริงจังกับมันมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ได้จากการทานตามกรุ๊ปเลือดก็คือ เรื่องของผลิตภัณฑ์นม-เนย ที่จะไม่เหมาะกับคนกรุ๊ปเอ ก็ยังทำตามอยู่ อย่างสามีพี่เขากรุ๊ปเอก็ไม่ควรทานพวกนี้ เพราะจะมีเสมหะ เราก็เลี่ยงพวกอันนี้ เขาก็หาย ได้ผลค่ะ อย่างพวกนม-เนยหรืออะไรที่ของกรุ๊ปเอนี้ห้ามทานนี่ก็เลี่ยง ๆ ไปนะ เพราะว่าก็รู้สึกเรื่องของน้ำหนักหรืออะไรพวกนี้เวลาทานนม-เนยแล้ว มันก็รู้สึกว่ามีเสมหะมากขึ้น ก็รู้สึกว่ามันไม่ได้ยากอะไร ก็เลยทานแต่นมถั่วเหลือง แต่ว่าอะไร อย่างอื่น เช่น ปลา ผัก ผลไม้ ที่เขาห้ามสำหรับกรุ๊ปเลือดเรา เราก็ไม่ได้ทำตามขนาดนั้นนะค่ะ” (ชลิดา เถาว์ชาลี ดันติพิภพ, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2550)

อย่างไรก็ดี ผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยยึดตามหลักแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งจนเป็นวิถีชีวิต จำเป็นต้องมีข้อควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม

ผู้ที่ต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเป็นประจำ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดอาหารที่ตนเองสนใจจะรับประทานเพิ่มเติม ทั้งจากการอ่านหนังสือ ร่วมกับการไปเรียนรู้เทคนิคการทำอาหาร หรือเข้าคอร์สอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพ และเข้าร่วมกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นที่มีความสนใจร่วมกัน เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้สำหรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

นุจริย์ “ช่วงแรกที่กินจะศึกษาเยอะหน่อยค่ะ ส่วนใหญ่อ่านหนังสือตามร้านมังสวิรัตกับมีซื้อหนังสือมาอ่านเอง แต่ช่วงต่อมาใช้ความคุ้นเคย” (นุจริย์, สัมภาษณ์, 29 มีนาคม 2551)

กัญญารัตน์ “พี่อ่านหนังสือเยอะค่ะ หนังสือไทยบ้าง ฝรั่งบ้าง อ่านที่ไม่สนับสนุนให้กินเนื้อสัตว์นะเยอะมาก แล้วก็มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับกลุ่มคนสิงคโปร์ที่เขาทานพวกมังสวิรัต ไม่ได้เป็นชมรมหรอก เป็น network ค่ะ คนก็เยอะเหมือนกัน ทุกคนที่มาด้วยกันตั้งใจไว้แต่แรกแล้วว่าจะไม่กินเนื้อสัตว์ ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้ทำคนเดียว คนอื่นเขาก็ทำกัน ก็มีคนที่เหมือนเรา...รู้จักกัน 2-3 ปีแล้วค่ะ แต่ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม เพราะว่าต้องดูลูกเิงค่ะ แล้วเขาอยู่สิงคโปร์ นาน ๆ ได้เจอกันที เวลาเจอก็มาคุยกัน ประชุมกัน ทานอาหารร่วมกันบ้าง แต่ปกติจะติดต่อกันทางอีเมลค่ะ” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

ธิดิยา “แมคโครไปโอดิกส์คิดว่าอ่านอย่างเดียว โดยที่ไม่ได้ไปเรียนรู้ วิธีการทำมันก็ยาก ก็ไม่รู้ว่าทำยังไง พี่เคยเปิดอ่านหนังสือที่มีวิธีทำอยู่ข้างหลังทำตามนั้นล่ะค่ะ กิริสชาติไม่เหมือนกับที่ร้านเขาทำคนละรสชาติเลย อย่างน้ำสลัดเนี่ย เขาก็บอกมานะค่ะว่า เหนียวมันงา เอาจามาคว้ผสมกัน พี่ลองมาทำนะค่ะ แต่ไม่เหมือนที่เขาทำเลยค่ะ พี่ก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน ดีที่สุดก็คือ ต้องไปดูเขาทำ ต้องเรียนรู้วิธีการทำ ช่วงแรก ๆ พี่ก็ไปซื้ออาหารแมคโครไปโอดิกส์ทาน แล้วก็เหมือนกับว่าขอไป

ช่วยงานที่ร้านเขา (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) ไม่ได้ค่าจ้างนะคะ แต่ไปเรียนรู้วิธีทำอาหารบางอย่างว่าเขาทำยังไง ไปช่วยเขาทำตอนเช้า 3 วัน แล้วเราก็กลับมาทำทานเอง แล้วก็เคยไปอบรมหนึ่งครั้งที่กระทรวงสาธารณสุข แล้วครั้งที่สองก็มาเข้าคอร์สเรียนที่นี่ (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) ก็ทำกินแต่ที่เขาให้ตำรามาก็เปิด ๆ ผัดกันทำอะไรไปในนั้นแหละคะ กินได้บ้าง ไม่ได้บ้าง อย่างตอนไปอบรมที่กระทรวง (กระทรวงสาธารณสุข) เขาจะสอนเป็นทฤษฎีส่วนใหญ่ เขาอธิบายแล้ว ขอโทษนะคะไม่รู้เรื่อง! มันค่อนข้างยากนะ คือ เขาไม่ได้สาธิตแบบที่นั่นทำคะ ที่นี้เขาสาธิตให้ดู ก็เลยโอเคคะ” (ธิตยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดเป็นวิถีชีวิตควรต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดอาหาร ที่ตนเองตัดสินใจจะบริโภคเป็นประจำอย่างถาวร เพื่อเป็นแนวทางความรู้สำหรับการปฏิบัติตนในการเลือกอาหารการกินในแต่ละมื้อ แต่ละวันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการบริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งต้องงดเนื้อสัตว์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรจะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิรัตให้ร่างกายได้สารอาหารอย่างครบถ้วน มิฉะนั้นหากบริโภคอาหารมังสวิรัตติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ อย่างเช่นกรณีของลลิตา

“ตอนแรกกินมังสวิรัล้วน ๆ ไม่ทานนม ไม่ทานไข่เลย เหมือนจะเจ็ลวัน ทานแต่ผักกับผลไม้อย่างเดียว เพราะอยากจะทานเจจริง ๆ เหมือนตั้งปณิธาน มุ่งมั่นว่าจะไม่ทานเนื้อสัตว์คะ ก็เลยทำอย่างนั้นเป็นเดือน เคยทานข้าวกับผัก ผลไม้ ทุกวันทุกมื้อ ติดกันประมาณเกือบ 10 วัน ตอนนั้นไม่ค่อยมีความรู้ ถั่ว งา น้ำเต้าหู้ก็ไม่ค่อยได้ทานเลยคะ มันมีอาการเวียนหัว เหมือนแบบว่าเราตาลายไม่มีแรง ตัวจะซีด ๆ เหนียว ๆ สมองจะเบลอ ๆ ไม่สั่งการหน้าบวม เท้าบวม ตัวจะบวมแล้วคะ ไปหาคุณหมอ หมอก็บอกว่า ขาดโปรตีนนะ ทำอย่างนี้นานไม่ได้นะ แก้ววันสิบวัน แล้วคุณหมอก็ให้ยามา ก็ให้เอาพวกนมแทนไข่แทนเนื้อสัตว์ เราไม่ไหวแล้ว มันเหมือนสมองเราไม่มีอาหารมาเลี้ยงสมองแล้ว ก็เลยหันกลับไปทานเนื้อสัตว์ วัน-สองวันก็ปกติคะ แต่เนื้อสัตว์เราก็ยังพยายามจะเลี่ยงไม่ทาน คิดว่าเราได้โปรตีนจากนมแล้วก็คงจะดีขึ้น

และอีกครั้งตอนที่ทานนมบ้างไม่ทานบ้าง ประมาณ 6-7 เดือน ตอนนั้นมันก็จะเบลอ ๆ เหมือนกับว่าสุขภาพร่างกายเราแย่ ผิวพรรณเราจะเหี่ยว ๆ เหมือนสมองเราไม่ค่อยสั่งงานนะคะ ไม่รู้ว่าเราอุปทานหรือเปล่า เราก็ต้องกลับมาทานนม ทานไข่ เหมือนเดิม ตอนนั้นก็ทานนม ทานไข่ก็โอเคคะ ผิวไม่ค่อยเหลืองเหมือนแต่ก่อน แต่ก่อนนี้ผิวเหลืองมาก เพราะจะทานแต่ผักและผลไม้ ไปหาคุณหมอ คุณหมอบอกว่าคุณได้

เบต้า (เบต้าแคโรทีน) มากเกินไปนะ จากพวกส้ม พักทอง แครอท เพราะเราทานผัก ทานพักทอง ทานแครอทประจำ ตัวเลยเหลือง-ส้ม ก็เลยต้องให้งด” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

หลังจากนั้นเธอก็ “หาความรู้เรื่องมังสวิริติจากการอ่าน หนังสือ พวกหนังสืออาหารมังสวิริติ อาหารเจ อาหารชีวจิต ที่บอกว่าทานยังไงไม่ให้ขาด สารอาหาร ตอนนั้นก็ทานนมทุกวัน แล้วก็น้ำเต้าหู้ ถั่ว งาคั่ว บางทีก็มีทานปลาบ้าง บางวันทาน มังสวิริติทั้งวัน แต่บางวันก็มีหนึ่งมื้อที่ทานเนื้อปลา” (ลลิตา, สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์ 2551)

การเริ่มปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิด เป็นวิถีชีวิต โดยเริ่มแรกทุกคนจะต้องมีการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะแนวคิดที่ต้องมีการงด รับประทานเนื้อสัตว์ ควรเริ่มต้นจากการลดเนื้อสัตว์ทีละชนิด เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพ อย่าง คนที่เป็นมังสวิริติส่วนใหญ่มักเริ่มจากการค่อย ๆ ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ทีละชนิด โดยมากเริ่ม จากสัตว์ใหญ่จำพวกเนื้อวัว เนื้อหมูก่อน แล้วจึงค่อยงดเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เช่น ไก่ อาหารทะเล และ ปลา ตามลำดับ สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่บริโภคอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นประจำ ส่วนใหญ่ จะมีพื้นฐานเคยเป็นมังสวิริติมาก่อน จึงสามารถปรับตัวให้คุ้นเคยกับอาหารประเภทนี้ได้ไม่ยากนัก นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเหล่านี้ทุกคนยังต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการตัดใจจากอาหารที่คุ้นเคย และหาทางแก้ไขสถานการณ์เมื่อเวลาที่ต้องเข้าสังคม แต่ถ้าผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้ ก็จะสามารถ ทำได้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

กัญญารัตน์ “ทานชีวจิตมาก่อนมังสวิริติ ค่อย ๆ ลด เนื้อสัตว์ ตอนแรก ๆ ก็ไม่ทานเนื้อวัว เนื้อหมู แต่ตอนนี้ปลาก็ไม่ทานแล้ว...มันก็ทำได้ยาก แต่ใช้เวลาให้ไม่ยากกินเนื้อสัตว์ ไม่นาน ไม่ถึงปี ประมาณสักครึ่งปี แรก ๆ พอเราได้กลิ่น หมูปิ้ง เราก็ออ...มันหอมนะ อย่างเห็นโฆษณาเคเอฟซีบ้าง ชีสเลอร์บ้าง แรก ๆ พี่เห็นก็ทำให้มียากกินบ้างบางวัน แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

นุจรีย์ “ก็ปรับตัวเยอะอยู่เหมือนกันค่ะ ประมาณสัก 3 เดือน บางทีเวลาไปงานเลี้ยงก็ยังมีทานเนื้อสัตว์อยู่ แต่ว่าหลังจากช่วงปรับตัวได้ ก็ไม่ ทานเลยคะ” (นุจรีย์, สัมภาษณ์, 29 มีนาคม 2551)

ธิดิยา “เริ่มทานมังสวิรัตีก่อนแมคโครไบโอติกส์ ก็เริ่มงดเนื้อ งดหมู ก็ทานไก่บ้าง แล้วก็ปลา ตอนนี้ก็งดไก่แล้ว ก็ทานปลาบ้างเป็นบางมื้อ แต่กำลังจะงดปลา” ซึ่งเธอได้อธิบายถึงความแตกต่างของอาหารทั้งสองแนวคิดนี้ว่า “แมคโครไบโอติกส์จะไม่มีน้ำมัน ถ้าใส่น้ำมันก็ใส่น้ำมันน้อย จะเป็นน้ำมันงา น้ำมันมะกอก ไม่ใส่น้ำตาล ไม่มีเนื้อสัตว์ แมคโครไบโอติกส์ มันจะมีความเป็นมังสวิรัต แต่ก็ทานปลาได้นะคะ ส่วนมังสวิรัตจะปรุงรสตามปกติ แค่นี้ไม่ใส่ทุร ไม่ใส่น้ำมันสัตว์เท่านั้นเอง” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางรายที่ศึกษาแนวคิดชีวจิตหรือแมคโครไบโอติกส์มาก่อนข้างละเอียดลึกซึ้ง จนเข้าใจถึงหลักการที่เน้นความเป็นธรรมชาติ และมีความเคร่งครัดในการปฏิบัติ จะรู้สึกเกรงภัยของสารเคมีในเครื่องสำอางที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จึงงดเว้นการแต่งหน้า และการใช้เครื่องสำอางทุกชนิดที่มีสารเคมีเจือปนด้วย แล้วหันไปใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติแทน

กัญญารัตน์ “พี่ไม่แต่งหน้า เลิกใช้เครื่องสำอางนานแล้ว ตั้งแต่มาศึกษาชีวจิต จากข้อมูลบอกว่า เครื่องสำอางที่ทำจากสารเคมี ใช้แล้วไม่ดีกับสุขภาพร่างกาย พี่เลยใช้แต่อะไรที่เป็นธรรมชาติ ทำจากสมุนไพร อย่างถ้าผิวแห้งพี่ก็จะใช้น้ำมันงาทาผิวหน้า ผิวตัวแทนโลชั่น” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

ธิดิยา “ปรับชีวิตเยอะเลยคะ เมื่อก่อนจะเป็นคนที่ต้องทาหน้า ทาปากตลอด แต่ไม่เยอะนะคะ ก็มีปิดกั้นบ้างบาง ๆ มีกันคิ้วโก่ง อย่างน้อย ๆ ก็ต้องมีทาปาก ทาตาบ้าง อะไรบ้าง แต่เดี๋ยวนี้ไม่เอาแล้ว พอหันมาทานแมคโครไบโอติกส์ ก็เลิกแต่งหน้าไปเลยคะ เพราะแมคโครไบโอติกส์เน้นความเป็นธรรมชาติ ตอนนี้เลยทาแค่แป้งฝุ่นนิดหน่อย เป็นแป้งทานาคา (Tanaka) ที่เป็นแป้งสมุนไพรของพม่า เพราะแมคโครไบโอติกส์เน้นธรรมชาติ พอหันมาทานแมคโครไบโอติกส์ก็เลิกแต่งหน้า ไปเลย เลิกเลยคะ ไม่ค่อยได้มองหน้าตัวเองแล้ว ไม่มองหน้าตัวเองในกระจกเลย ทำได้นะ มาทานเอาตั้งอายุ 40 ตอนนั้นตั้งใจมากที่จะทานแมคโครไบโอติกส์ ตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพตัวเองก็ประสบความสำเร็จในระดับที่พอใจ แต่ว่าเสียผ้า (ใยธรรมชาติ) ตอนนี้มันยังไม่ค่อยได้” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 19 เมษายน 2551)

นอกเหนือจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางรายที่มีลูกยังได้ปลุกฝังวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ตามแนวคิดที่ตนเองปฏิบัติถ่ายทอดไปยังลูกด้วย

กัญญารัตน์ “พี่ก็ปลุกฝังลูก แต่ก็มีคนอื่นปลุกฝังลูกด้วย มันก็เลยไม่ได้เต็มที่ ไม่ได้ 100% แต่คนส่วนใหญ่ก็คิดเรื่องโปรตีน คิดว่าโปรตีนจะให้ได้เฉพาะจากเนื้อสัตว์ กระแสสังคมก็บอกว่า คุณจะต้องกินนม กินข้าว กินเนื้อสัตว์ พ่อแม่ส่วนใหญ่จิตใจยังไม่เข้มแข็งพอที่จะตัดใจให้ลูกไม่กินเนื้อสัตว์ เราก็คูยกับลูกเท่าที่เราสามารถทำได้นะค่ะ มันเป็นประโยชน์สำหรับเขาเองด้วยที่ต้องตัดสินใจเรื่องกินอยู่ แต่ว่าต้องให้เขารับผิดชอบ บางทีลูกก็มีบ่นบ้างว่า อยู่โรงเรียนก็จะมีหมูมีไก่ แต่ที่บ้านทำไมไม่มี” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

2. ประเภทไม่ยึดตามหลักแนวคิด ผู้ที่เลือกวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะนี้มีประมาณ 2 ใน 3 ของจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด อันประกอบไปด้วยกลุ่มลูกค้าร้านอาหารตามกลุ่มเลือดจำนวนทั้ง 4 ราย และกลุ่มลูกค้าร้านอาหารมังสวิรัตกับกลุ่มลูกค้าร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์จำนวนหนึ่ง ซึ่งกลุ่มลูกค้าเหล่านี้มักจะหาเวลาไปรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ แต่จะไม่นำแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมาปฏิบัติหรือปรุงอาหารรับประทานเองในชีวิตประจำวัน เพราะกลุ่มลูกค้าเหล่านี้มักจะเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นตามความสะดวกเป็นหลัก เลือกทำเฉพาะในสิ่งที่ตนเองพอจะทำได้ ซึ่งโดยมากคนเหล่านี้จะพยายามเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย ปรุงรสชาติไม่จัด ปราศจากผงชูรส จำกัดปริมาณการบริโภคอาหารประเภทเนื้อแดง อาหารทะเลของขบเคี้ยว และของหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น และเน้นรับประทานแต่อาหารจำพวกปลา ข้าวกล้อง แป้งและน้ำตาลไม่ขัดขาว และผัก ผลไม้เป็นหลัก แต่อาจจะไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ครบทุกมื้อ นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนยังหาเวลารับประทานอาหารเจหรือมังสวิรัต และชีวิตบางครั้งคราวตามโอกาสด้วย ทว่าก็มีได้เคร่งครัดเท่าใดนัก

วิชุดา “กินอาหารที่ครบ 5 หมู่ มีไขมันน้อย ๆ ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ไม่กินแป้งมาก ไม่กินน้ำตาลมาก เมื่อก่อนกินเป็บซี่ เดียวนี้เปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าแล้ว ของหวานก็ลดลง แล้วก็กินโปรตีนมาก ไม่ทานอาหารทะเล เดียวนี้พวกกุ้ง ปู หอย ปลาหมึกอะไรอย่างนี้ดเลย เน้นทานแต่ปลาทุกอย่าง แล้วก็พยายามทานผัก ผลไม้ให้ได้ทุกวัน หลากหลายเวียน ๆ กันไป เช่น มะม่วง ชมพู สับปะรด แล้วก็ฝรั่งบ้าง แอปเปิ้ลบ้าง ถ้าไม่ได้ไปทานแมคโครไบโอติกส์ที่ร้าน หรือซื้อใส่กล่องกลับมา

ทานที่บ้าน ก็จะซื้อพวกน้ำพริกมาทานกับผักหลากหลายที่เอามาต้มเองจานใหญ่ ทานข้าวให้น้อยหน่อย ส่วนมากกินน้ำพริกจะอร่อย ทานผักได้เยอะ ถ้าไปห้างก็จะซื้อสลัดมาทาน” (วิชุดา, สัมภาษณ์, 4 เมษายน 2551)

อรพรรณ “พี่จะนึกถึงความสบายที่จะทำมากกว่า ไม่ได้ถึงกับเคร่งครัด แต่ไม่ถึงกับปล่อยปละละเลยจนลืมนัดตัวเองไป เน้นทางสายกลาง ของหวานก็ทาน แต่ไม่ได้ทานทุกวัน แต่พี่ยังทานกาแฟอยู่นะ ประมาณวันละแก้ว 1 แก้ว เนื้อวัวไม่ทาน แต่เนื้อสัตว์ยังทานอยู่ พยายามทานน้อย หรือบางทีสั่งแกงไก่มา จะเลือกทานแต่มะเขือ พี่เป็นคนชอบทานผัก ก็จะไปบอกร้านว่า เอาไก่น้อย ๆ นิดเดียว พี่จะกินแค่นิดเดียว บางทีก็บอกไม่เอาเลยด้วยซ้ำ หลัก ๆ คือเราไม่ชอบไข่ ทานกุ้งก็จะไม่ทานหัวกุ้ง เพราะไม่ชอบ ทานไม่เป็น เน้นทานผัก ผลไม้ ส่วนใหญ่เราเลือกทานเนื้อสัตว์น้อยหน่อย อาหารมันน้อยหน่อย ไปเลือกทานอาหารตามร้านจะสั่งไม่เอาผงชูรสค่ะ...ถ้าไปร้านอาหารก็เลือกสั่งข้าวต้ม ข้าวหมกปลา...ทานอาหารมังสวิรัตบ้าง แต่ไม่ใช่เจนะ ทานไข่ได้ แต่จะไม่ทานเนื้อสัตว์ เวลาวันเกิด ทุกวันพฤหัสบดี พยายามตั้งใจทานทุกวันเกิด พี่เคยไปเข้าคอร์สนั่งสมาธิ เขาก็จัดมังสวิรัตให้ เวลาช่วงทานเจพี่ก็ทาน แต่ไม่เคยทานเป็นเดือน เพราะเราหาทานยาก บางทีพี่ใช้เขี่ยเอานะ” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

อย่างไรก็ตาม กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ที่ไม่ว่าจะเลือกลักษณะวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทยึดตามหลักแนวคิดหรือไม่ยึดตามหลักแนวคิดดี ทุกคนล้วนมีลักษณะการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพและวิธีการเลือกบริโภคอาหารร่วมกัน คือ มีพื้นฐานไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพียงรายเดียวเท่านั้นที่ดื่มเหล้าบ้างเล็กน้อยบางโอกาส) และพยายามเลือกรับประทานแต่อาหารที่ดีต่อร่างกาย มีความเป็นธรรมชาติ ปลอดภัย โดยอิงชุดความรู้ตามหลักแนวคิดชีวิต หรือแมคโครไบโอติกส์ (สำหรับบางรายที่ใช้ชีวิตตามแนวคิดแมคโครไบโอติกส์) เช่น ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ อาหารรสชาติ หวาน-มัน-เค็ม เน้นรับประทานข้าวกล้อง แป้งและน้ำตาลไม่ขัดขาว ธัญพืช และผัก-ผลไม้ ปลอดภัย เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนต่างมีความกังวลเรื่องสารเคมีหรือสารพิษในอาหารเป็นอย่างมาก จึงพยายามหลีกเลี่ยงจากทุกสิ่งที่เป็นตัวการทำลายสุขภาพอย่างผงชูรส รวมถึงอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ที่ผ่านกระบวนการดัดแปลง เจือปนสารเคมีใช้วัตถุกันเสีย หรือปรุงแต่งสี-กลิ่น-รส ด้วยสารสังเคราะห์โดยเด็ดขาด หรือเลี่ยงให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

กัญญารัตน์ “จะไม่ทานแบบพวกไก่เจ แฮมเจ อะไรแบบนี้เลย เพราะรู้สึกว่ามัน fake (ปลอมแปลง) มันไม่ใช่อาหารธรรมชาตินะ มันคืออะไรที่มัน process ไปแล้ว พี่พยายามไม่กินอะไรที่มัน process แต่ไม่ถึงกับคำนวณแคลอรีว่าฉันกินไปเท่าไร แค่เลือกว่ามันไม่มี toxin ตามที่เราศึกษามา คือ เลือกผัก Organic ปลอดสารพิษ ข้าวไม่ขัดสี น้ำตาลไม่ฟอก แล้วก็ไม่มีเนื้อสัตว์ ไขมันน้อย ไม่หวาน พี่จะทาน แป้งไม่ขัดขาว พวกขนมปังข้าวไรน์ (rye) ข้าวกล้อง 50% ผักกับเต้าหู้เจบ้าง ๆ กันไป” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 31 มกราคม 2551)

ณรงค์ “อย่างผมเวลาไปซื้อของตามร้าน สมมุติซื้อน้ำสลัด หรือซื้ออะไรก็ตามที่เป็นของกิน หรือซื้อเครื่องดื่ม ผมจะหาที่ไม่ใส่สารกันบูด ไม่มีสารสังเคราะห์ทุกอย่างไม่ใส่สีเลย แต่ถ้าไม่มีพวกนั้นนี้ ผมก็จะหลีกเลี่ยงไม่ซื้อ” (ณรงค์, สัมภาษณ์, 9 เมษายน 2551)

ความกังวลเรื่องสารเคมีของกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่ได้มีเพียงเท่านั้น บางคนยังเกรงว่าสารเคมีจากภาชนะบรรจุอาหารที่ทำจากพลาสติกหรือโฟม เมื่อสัมผัสกับอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีความร้อน แล้วอาจจะละลายปนเปื้อนลงไปในอาหาร เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงต้องนำภาชนะจากบ้านไปใส่อาหารเองทุกครั้งที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปกลับบ้าน

จากคำบอกเล่าของกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง จะเห็นได้ว่าชุดความรู้ชีวิตหรือแมคโคโรไบโอติกส์ ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนได้รับการซึมซับมาไม่มากนักเลย ได้มีส่วนเข้าไปแทรกซึมการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพของทุกคนอย่างเห็นได้ชัด

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ที่ทำอาหารรับประทานเอง นับเป็นผู้ที่สามารถใช้อำนาจในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เริ่มตั้งแต่การคัดสรรวัตถุดิบ ความสะอาด และรสชาติที่สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง แต่กลุ่มลูกค้าที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทไม่ยึดตามหลักแนวคิดส่วนใหญ่มักจะปฏิเสธการทำอาหารเอง เพราะด้วยสภาพการใช้ชีวิตในสังคมเมือง ที่ต้องออกจากบ้านไปทำงานแต่เช้าตรู่ และกลับถึงบ้านในตอนค่ำ ทำให้ไม่มีเวลามากพอที่จะทำอาหารรับประทานเอง อีกทั้งยังส่งผลกลุ่มคนเหล่านี้ให้ทำอาหารไม่เป็นด้วย กลุ่มคนเหล่านี้จึงมักต้องซื้อ

แต่อาหารปรุงสำเร็จตามร้าน หรือไปรับประทานที่ร้านอาหารเป็นหลัก ต่างจากกลุ่มลูกค้าที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทยึดตามหลักแนวคิดเป็นประจำ แม้ว่ากลุ่มคนเหล่านี้จะมีภารกิจหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันเช่นกัน แต่คนกลุ่มนี้โดยมากมีความพยายามที่จะทำอาหารรับประทานเอง ด้วยเชื่อว่าอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพ คือ อาหารที่ทำเอง ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนพูดตรงกันว่า “ทำเองดีที่สุด” ถึงจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ บางคนยังบอกว่า ทำอาหารเองประหยัดกว่าไปกินที่ร้านอาหาร ทว่าคนกลุ่มนี้ทุกคนต่างก็ยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า เป็นคนทำอาหารไม่ค่อยเก่ง หรือไม่มีฝีมือในการทำอาหาร เนื่องจากโดยพื้นฐานเป็นคนไม่เคยทำอาหารรับประทานเองมาก่อน ส่วนมากเพิ่งจะมาเรียนรู้การทำอาหาร ลองผิดลองถูกเมื่อตอนที่เริ่มสนใจบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อีกทั้งอุปกรณ์เครื่องครัวที่มีอยู่ก็ไม่ครบครัน เวลาที่จะทำอาหารก็มีจำกัด จึงทำอาหารได้เพียงไม่กี่อย่าง และรสชาติก็ไม่น่าพึงพอใจเท่าใดนัก ทำให้อดเปรียบเทียบกับอาหารที่หลากหลาย ซึ่งปรุงรสชาติโดยแม่ครัวมืออาชีพในร้านอาหารไม่ได้ บางครั้งจึงต้องไปใช้บริการร้านอาหารเพื่อสุขภาพบ้าง บ่อยครั้งมากน้อยแล้วแต่โอกาส เพื่อหลีกเลี่ยงความยุ่งยากในการจัดเตรียมอาหาร รวมทั้งยังได้คลายความเบื่อหน่าย ช้าช้าจากจำเจจากอาหารที่ทำเองด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนล้วนพูดตรงกันว่า ชอบมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะอาหารมีรสชาติดี (กว่าทำเอง) มีอาหารให้เลือกหลากหลาย ทั้งยังสะดวกสบาย และได้เปลี่ยนบรรยากาศในการกินอีกด้วย

นุจรีย์ “ทำอาหารทานเองด้วย แต่ถ้าช่วงไหนรู้สึกเบื่อ ๆ ก็จะไปทานที่ร้าน ชอบทานที่ร้านมากกว่าค่ะ เพราะมันมีหลากหลาย คือเรากินได้หลายอย่าง ถ้าทำเองทำเป็นพวกผัดผักร แต่ไม่ได้ทำเป็นพวกแกงอะไร เพราะมันมีอุปกรณ์ไม่ครบอะค่ะ” (นุจรีย์, สัมภาษณ์, 20 เมษายน 2551)

กัญญารัตน์ “พี่ว่าทำอาหารเองดีที่สุดค่ะ แต่ว่ามากินที่นี้ (ร้านอาหารมังสวิรัต) เพราะว่า เราอยากกินแบบหลากหลาย บางที่เราทำได้จำกัดแค่ 2 อย่าง แต่พอไปที่ร้านแล้วแบบบางที่ได้ทานทีนี้ 4-5 อย่าง มาที่นี้พี่ชอบทานก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ข้าวกล้อง ข้าวต้มเครื่อง เป็นข้าวต้มแดง แล้วก็มีเต้าหู้ทอด เต้าหู้หมัก แล้วก็ผัดผักรมีมากมายหลากหลายมาก ชนมจีนด้วย ก็ทานสลับกันไปเรื่อย ๆ ค่ะ” (กัญญารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2551)

ธิดิยา “อาหารเพื่อสุขภาพ ในความคิดพี่นะ คือ อาหารที่ทำมาจากพืชผักที่เป็น เกษตรอินทรีย์ ปลอดสารพิษ แล้วก็ต้องทำด้วยตัวเอง ถึงจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ สมบูรณ์แบบที่สุด... พี่ค่อนข้างพยายามทำอาหารเอง แต่ตอนนี้ก็เริ่มไม่ไหวเหมือนกัน เพราะว่าต้องทำงานด้วย ก็จะเป็นทำแบบมินิแมคโครไบโอติกส์ ปกติแมคโครไบโอติกส์มัน จะต้องมี 7 อย่างไงคะ แต่พอเอาเข้าจริง ๆ 2 ชั่วโมงครึ่ง ทำไม่ได้ 7 อย่างนะ เคยทำครบ ครั้งเดียวมั้ง แล้วก็ไม่ไหวคะ ตื่นตี 4 ครึ่ง พี่ยังทำไม่ทันเลยคะ ที่บ้านอุปกรณ์ของเรามัน ไม่พร้อมนะ ต้องมีเตาอย่างน้อย 3-4 เตา 3 เตาขึ้นไป ถึงจะทำทัน คือ ถ้าเราไม่ได้ไป ทำงานไม่มีปัญหาไงคะ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๆ 2 ชั่วโมงครึ่ง ทีนี้เราต้องไปทำงาน ตอนเช้ากว่าจะกลับถึงบ้านก็เย็นแล้ว ก็เลยแบบว่ามือเย็นเราไปซื้อกินที่ร้านดีกว่า... ผลิตภัณฑ์ของเขาค่อนข้างจะปลอดภัย อาหารแมคโครไบโอติกส์ของเขา ก็อร่อยคะ เขาฉ่ำผักอร่อยมากเลย ผักเขาก็อบกรอบ เราลองเองไม่อร่อยเลยคะ... ถ้าเสาร์-อาทิตย์ พี่ไปทานช่วงกลางวัน อาหารเพิ่งเสร็จออกมาโอเคมากเลย ก็เลยซื้อกลับมาทานตอน มือเย็นที่บ้านด้วย” (ธิดิยา, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2551)

จะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกราย ต่างก็มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถทำอาหาร รับประทานเองได้ทุกมื้อ ซึ่งนับว่าไม่สามารถใช้อำนาจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ แต่ บุคคลเหล่านี้ทุกคนกลับใช้อำนาจการตัดสินใจในการเลือกร้านอาหารเพื่อสุขภาพอย่าง พิถีพิถัน ซึ่งร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่บุคคลเหล่านี้เลือกใช้บริการจะต้องเป็นร้านที่เชื่อถือได้ มี คุณสมบัติครบถ้วนตรงตามที่ตนเองต้องการ จึงจะมอบความไว้วางใจเป็นลูกค้าประจำ ซึ่ง คุณสมบัติดังกล่าวครอบคลุมทั้งเป็นร้านที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ ตามแนวคิดที่เหมาะสมกับ ตนเอง ผู้จำหน่ายอาหารต้องมีความเอาใจใส่ต่อลูกค้า โดยคำนึงถึงเรื่องความสะดวกของร้านและ อาหาร และคุณภาพของวัตถุดิบเป็นสำคัญ ทั้งยังใส่ใจในรายละเอียดของอาหาร ต้องเป็นอาหารที่ ปราศจากผงชูรส ใช้พืชผักปลอดสารพิษ และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ฯลฯ รวมไปถึงรสชาติอาหาร ที่ถูกปาก มีความครบถ้วนของสินค้าและบริการ ราคาอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม คำนึงถึงคุณภาพที่ ได้รับ บรรยากาศภายในร้านดี สะดวกสบาย สถานที่ตั้งของร้านอยู่ใกล้กับแหล่งที่พักอาศัย สถานที่ทำงาน หรืออยู่ในเส้นทางที่ต้องสัญจรเป็นประจำ นอกจากนี้ ชื่อเสียงที่ทางร้านได้สั่งสม มานาน หรือความเก่าแก่ของร้านก็เป็นส่วนหนึ่งที่เพิ่มความน่าเชื่อถือได้เช่นกัน

สุนิดา “ผักถ้าเราเลือกได้ ก็จะไม่เลือกที่ปลอดภัยน้อย ถ้าเลือกไม่ได้ก็ไม่ใช่เป็นไร นิด ๆ หน่อย ๆ กินได้ แต่ก็ระวัง ยิ่งเราเป็นคนทานนอกบ้าน เราจะเป็นคนที่สังเกต มากเป็นพิเศษเรื่องความสะดวก ความสะดวกไหน เราก็ต้องดูนะ ถ้าร้านไหนที่อร่อย

แต่ถ้าเลอะเทอะ เราก็จะเลียง ๆ นะ แต่ร้านนี้ (ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์) ก็น่าจะโอเคนะ ในความคิดเรา เขาน่าจะใช้ของโอเค ก็ยังไม่เห็นว่าอะไรที่มันแปลกไป คือดูแล้วก็สะอาดสะอาดดี สังเกตถ้าร้านไหนสกปรกก็ไม่ไปแล้ว เลิก!” (สุนิดา, สัมภาษณ์, 28 เมษายน 2551)

อรพรรณ “ชอบร้านนี้ (ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด) เพราะความสะอาดกับเลือกของที่มีคุณภาพ พี่คิดว่าตรงนี้เป็นจุดแข็งของร้านนี้ คุณภาพของอาหาร สิ่งที่เราเลือกสรรมา การใช้น้ำมันมะกอกอะไรพวกนี้ ความรู้สึกพี่นะ พี่ว่าเจ้าของเขาดูแลเอาใจใส่ลูกค้าดี ขนมหาก็ใช้นมถั่วเหลือง บัวลอยก็เป็นนมถั่วเหลือง พี่ว่าโอเคแหละ พี่ชอบทานแล้วรู้สึกสบายใจเวลาไปทาน” (อรพรรณ, สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2552)

อังกร “ผมเชื่อมั่นในพื้นฐานธรรมชาติของคนกลุ่มนี้ (คนขายอาหารในร้านอาหารมังสวิรัต) มาก ๆ ว่าเขาคงธรรมชาติสูง เขาก็ปรุงด้วยความรักนะ เพราะตัวเขาไม่กินสัตว์ เขาก็เลยอยากให้คนอื่นได้กินด้วย แล้วก็อยากให้คนอื่นสุขภาพดี...เพราะฉะนั้นเขาคงไม่มาทำบาปอะไรกับผม เรื่องราคาเขาก็ไม่น่าจะเอาเปรียบอะไรมากมาย เพราะว่าเขาก็เอาแค่พออยู่ได้ แล้วเราก็สบายใจว่า ถูกใจตรงไหนก็ซื้อได้เลยทุกร้านในนั้นนะ ถ้ารสชาติคุณโอเค เข้าไปในนั้นผมได้เกือบทุกอย่างเลยทั้งอาหาร ของแห้ง มีอุปกรณ์ดีที่ออกซ์ มีทุกอย่างที่จอตรกก็สะดวกสบาย อยู่ใกล้บ้านผมด้วย” (อังกร, สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2551)

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ในแต่ละประเด็นข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละคนอาจจะมีทัศนคติ และรายละเอียดปลีกย่อยของการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างกันไปบ้าง บางคนอาจจะเคร่งครัดมาก บ้างก็เคร่งครัดน้อย ตลอดจนทำได้บ้าง ไม่ได้บ้างก็ตาม หรือทำทุกอย่างได้ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์นัก แต่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนล้วนมีทัศนคติและถ้อยคำที่แสดงให้เห็นว่า พวกเขาทุกคนไม่ยอมปล่อยปละละเลยสุขภาพของตนเอง และมีความพยายามที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างเต็มที่ โดยเน้นการพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ อย่างเช่น การเลือกบริโภคแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากเห็นคุณค่าและประโยชน์ของอาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติเป็น “ยา” ไม่ว่าจะเป็นในเชิงป้องกันหรือบำบัดรักษา ทั้งนี้เพื่อต้องการลดการพึ่งพาแพทย์ การใช้ยา และเทคโนโลยีในการรักษา ถึงแม้ว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญบางคนที่มีโรคประจำตัวที่จำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ก็ยังต้องการมีส่วนร่วมในการรักษาสุขภาพของตนเอง โดยไม่ยอมให้อำนาจการรักษาทั้งหมดขึ้นอยู่กับแพทย์แต่เพียงฝ่ายเดียว