

[สารคดี]

Sirindhorna khoratensis

Kinnareemimus khonkaenensis

ไดโนเสาร์

พันธุ์ไทย

สกุลใหม่
ชนิดใหม่
ของโลก

- Isanosaurus attavipachi*
- Phuwiangosaurus sirindhornae*
- Sirindhorna khoratensis*
- Siamodon nimngami*
- Ratchasimasaurus suranareae*
- Psittacosaurus sattayarak*
- Siamosaurus sutaethorni*
- Siamotyrannus isanensis*
- Phuwiangvenator yaemniyomi*
- Vayuraptor nongbualamphuensis*
- Kinnareemimus khonkaenensis*
- Siamraptor suwati*

Phuwiangosaurus sirindhornae

Phuwiangvenator yaemniyomi

Siamotyrannus isanensis

ISSN 0857-1538



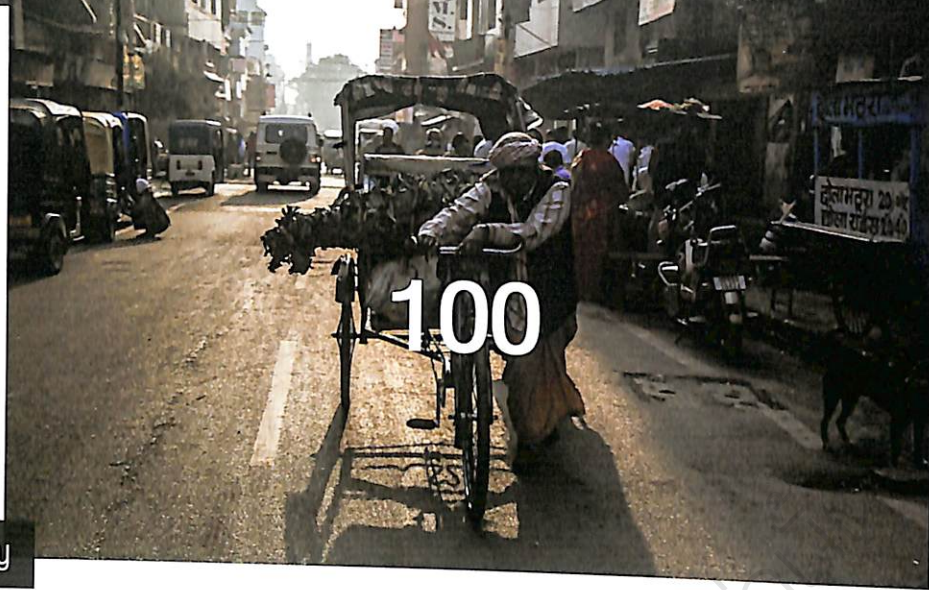
9 770857 153006

4250863

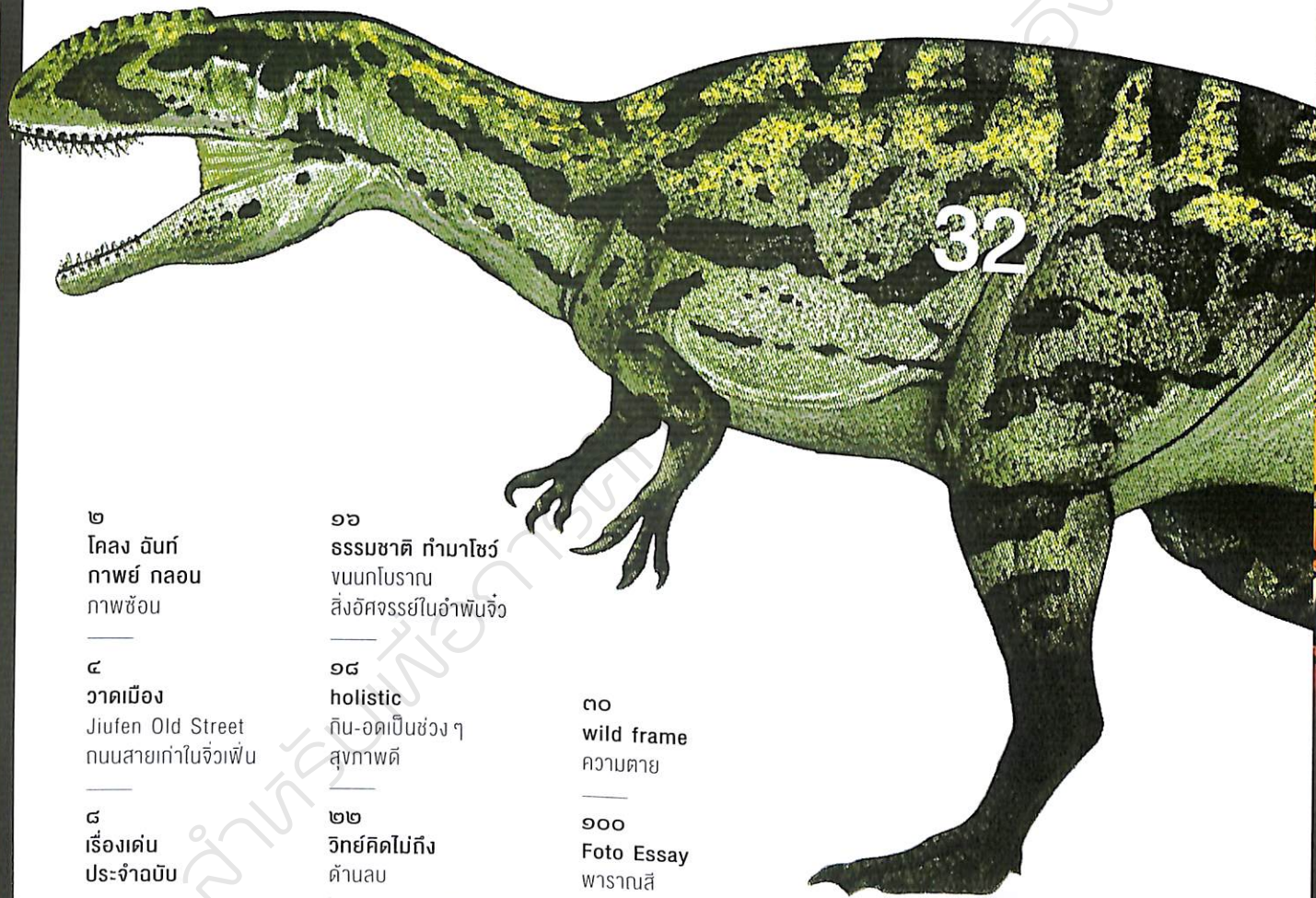
180.-



@sarakadeemag



สารบัญ



๒
โคลง อินท์
ภาพย์ กลอน
ภาพซ้อน

๔
วาดเมือง
Jiufen Old Street
ถนนสายเก่าในจิวเฟิ่น

๘
เรื่องเด่น
ประจำฉบับ

๑๒
จากบรรณาธิการ
ไดโนเสาร์

๑๔
สารคดีสมมนา
“ประวัติศาสตร์”
ในงาน “สารคดี
แบบไทย ๆ”

๑๖
ธรรมชาติ กำมาโซว
ชนนโกโบราณ
สิ่งอัศจรรย์ในอำพันจิว

๑๘
holistic
กิน-อดเป็นช่วง ๆ
สุขภาพดี

๒๒
วิทย์คิดไม่ถึง
ด้านลบ
ของการมองบวก

๒๖
ASEAN
Capitalization
“สินค้าการเมือง”
ชื่อ “อองซาน ซูจี”

๓๐
wild frame
ความตาย

๑๐๐
Foto Essay
พราณสี่

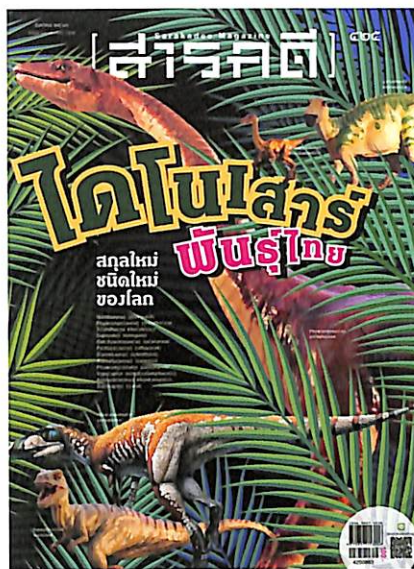
๑๕๘
hidden (in) museum
บุกรพยลับ ๆ
บนภูเล็ก-ภูน้อย

๑๖๐
ท้ายครึ่ง
หยิ่งรากบางปะกง
ลงบนนาขวัง





116



ปีที่ ๓๐
ฉบับที่ ๔๒๕
สิงหาคม ๒๕๖๓

๓๒

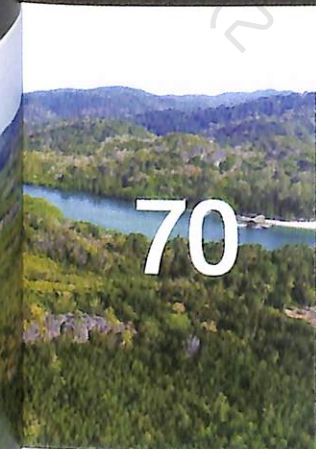
๑๒ ไดโนเสาร์
พันธุ์ไทย
สกุลใหม่ชนิดใหม่
ของโลก

๗๐

Satun Story
จากตะรุเตาถึงปาโต๊ะโระ-
บันท์กจากแดนดึกดำบรรพ์

๑๑๖

Amsterdam
กว่าจะเป็น "นครหลวง
จักรยานโลก"



70



160

โดโนเสาร์

การสูญพันธุ์ของโดโนเสาร์เมื่อ ๖๖ ล้านปีก่อน เป็นคำถามที่คนมากมายสนใจว่าจะเกิดขึ้น

หลักฐานที่พบถึงปัจจุบันค่อนข้างบ่งชี้ว่า เพราะอุกกาบาตขนาดใหญ่ที่ตกใส่โลก รวมทั้งอาจผสมโรงด้วยการระเบิดของภูเขาไฟครั้งใหญ่ แต่ไม่ใช่ว่าแรงระเบิดของอุกกาบาตจะฆ่าล้างโดโนเสาร์ตายหมดทันทีทันควัน แบบทหารโดนระเบิดกลางสงคราม มหันตภัยจากอุกกาบาตคือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลกหลังจากนั้นต่างหาก

เมื่อถึงโลกถูกปกคลุมด้วยฝุ่นเมฆจากแรงกระแทกของอุกกาบาตและจากภูเขาไฟ แสงอาทิตย์ถูกบดบังยาวนานจนสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ

ทยอยตายลง ตั้งแต่พืชที่ต้องการแสงอาทิตย์ แล้วส่งต่อความตายเป็นทอด ๆ ถึงสัตว์กินพืช สัตว์กินสัตว์

ในที่สุดโดโนเสาร์ก็ครองโลกก็สูญพันธุ์

แต่ไม่หมดเสียทีเดียว ยังมีเหลือเผ่าพันธุ์กลุ่มหนึ่งรอดมาได้ และสืบลูกหลานมาถึงปัจจุบันอย่างหลากหลาย

พวกเรารู้จักกายาโดโนเสาร์ดี เพราะมันคือนก

ยังไม่มีคำอธิบายว่าทำไมนกถึงรอดชีวิตจากช่วงล้างเผ่าพันธุ์เมื่อ ๖๖ ล้านปีก่อน

อาจเพราะมันบินและบินได้หรือไม่ ? ขณะที่โดโนเสาร์อื่น ๆ เป็นพวกเดินบก แม้จะมีกระดกเล็ก ทรงเล็บ เท้าแหลม ขนาดใหญ่ถึงเล็กจิ๋ว

ต่างก็ไม่รอดสักรายเดียว

เรื่องวิวัฒนาการเคยมีคำอธิบายประมาณว่า สิ่งมีชีวิตที่ปรับตัวได้ถึงอยู่รอดต่อ แต่กรณีนี้ โดโนเสาร์ กับอุกกาบาต

เราจะอธิบายว่าอย่างไร

หลักฐานมีว่า โดโนเสาร์บินได้วิวัฒนาการขึ้นมามาก่อนหน้าเหตุอุกกาบาตแล้ว ไม่ใช่จู่ ๆ มาปรับตัวบินได้ทีหลัง

พวกมันบางชนิดรอดชีวิตมาได้ด้วยศักยภาพบางอย่าง แต่หลายชนิดก็สูญพันธุ์ไปในครั้งนั้นเช่นกัน

คำถามจึงมีว่า เพราะมาปรับตัวหลังการเปลี่ยนแปลง หรือมีต้นทุนสะสมบางอย่างมาก่อนแล้วที่ช่วยให้รอด ?

ย้อนกลับไปดูกำเนิดของสัตว์เลื้อยคลานบรรพบุรุษของโดโนเสาร์ ก็เกิดขึ้นหลังการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่ง

บนโลก ซึ่งเป็นเหตุการณ์เมื่อ ๒๕๐ ล้านปีก่อน จากต้นเหตุคือการระเบิดของภูเขาไฟที่ปล่อยควันคาร์บอนจนโลกร้อน

สัตว์กว่าสามในสี่บนบกไม่รอด รวมทั้งบรรพบุรุษส่วนใหญ่ของสัตว์เลื้อยคลานด้วยนมและแมลง

วาทกรของการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่นี้กลับเปิดพื้นที่ใหม่ให้บรรพบุรุษของสัตว์เลื้อยคลานได้แพร่หลาย จนต่อมามีสัตว์

เลื้อยคลานบางชนิดปรับตัวให้กระโดดสะโพกกับกระดูกสันหลังเชื่อมต่อกันเป็นพิเศษ ช่วยให้มันยืนสองขาถนัดตั้งไข่ได้

ไม่เหมือนสัตว์เลื้อยคลานที่หาเบาะออกข้างตัวราบกับพื้น เป็นต้นตระกูลของโดโนเสาร์ซึ่งเคลื่อนที่วิ่งไถปราดเปรี้ยวกว่า

สัตว์เลื้อยคลานอื่น ๆ

ในที่สุดเมื่อโอกาสมาถึง โดโนเสาร์ก็แพร่พันธุ์ไปทั่วโลก และวิวัฒนาการหลากหลายอยู่จนถึงกว่า ๑๕๐ ล้านปี

จากบรรพบุรุษโดโนเสาร์ตัวเล็กกลายเป็นโดโนเสาร์หลากหลายขนาดและรูปร่าง ทั้งพวกหัวเล็กยื่นสัปดาห์ยาวเพื่อยกินพืช พวกหัวโต

ยื่นสองขากินเนื้อ และพวกโดโนเสาร์มีงบนบินได้

กำเนิดและความสำเร็จของโดโนเสาร์จึงอาศัยทั้งโอกาสและการปรับตัวหลังการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

ถึงอย่างนั้นพวกมันก็ไม่อาจต้านทานการเปลี่ยนแปลงในยุคหลังสุด ความสำเร็จในอดีตก็ไม่อาจการันตีความอยู่รอดในสถานการณ์

อุบัติใหม่

แต่เพราะการเปิดโอกาสและพื้นที่ให้กับความหลากหลายของเผ่าพันธุ์ที่ไม่ยึดติดกับรูปแบบดั้งเดิม หรือผูกขาดไว้กับรูปแบบใดแบบเดียว

ทำให้อย่างน้อยมีพวกมันกลุ่มหนึ่งรอดมาได้

เอาเข้าจริงโดโนเสาร์คงไม่รู้หรือว่ามีอะไรจะตายพันธุ์ได้มากมายและยาวนานแค่ไหน แต่ก็คงไม่รู้ตัวหรือว่ามีอะไรจะกลายเป็นผู้ยืนยง

จนได้เห็นยุคมนุษย์ครองโลก

ตอนนี้การกระทำของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคอุบัติใหม่นานาชนิด รวมทั้ง

โควิด-๑๙ (และโรคอื่น ๆ ที่อาจตามมาอีก) กำลังเป็นเสมือนอุกกาบาตที่ตกใส่โลก

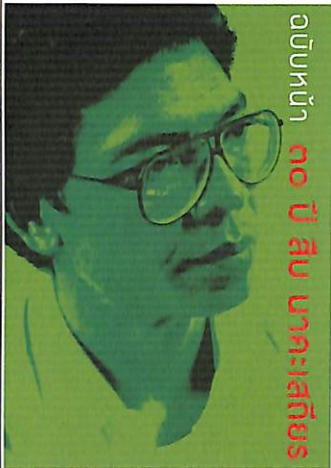
เช่นเดียวกับอุกกาบาตที่ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์โดโนเสาร์ส่วนใหญ่ สิ่งน่ากลัวไม่ใช่ตัวอุกกาบาตเอง แต่เป็นความล้มเหลวของความหลากหลาย

ในระบบนิเวศ และสำหรับมนุษย์อาจรวมถึงระบบวัฒนธรรมและสังคมที่เคารพในความหลากหลาย

ใครจะรู้ การสูญพันธุ์ครั้งใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นในยุคนี้ มนุษย์อาจไม่รอดเหมือนโดโนเสาร์

คำถูกอะไรที่ล้าหลังตกยุคว่า “โดโนเสาร์” อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงเสียแล้ว เพราะโดโนเสาร์ยังไม่ได้สูญพันธุ์

และเป็นไปได้ที่ลูกหลานของพวกมันในอนาคตจะมีคำเสียดสีว่า “ไอ้มนุษย์” แทน



ฉบับหน้า ๓๐ ปี สืบ นาคะเสถียร

สุวัฒน์ อิศวไชยชานุ
บรรณาธิการบริหารนิตยสาร สารคดี
suwatasa@gmail.com

“ประวัติศาสตร์” ในงาน “สารคดีแบบไทย ๆ”

บ่อยครั้งมักจะมีคนที่เริ่มหัดเขียนสารคดีถามผมว่า งานเขียนสารคดีจำพวก “ประวัติศาสตร์” กินความกว้างแค่ไหน หรือกล่าวให้ถึงที่สุด งานแบบนี้คืออะไร “งานเขียนสารคดีประวัติศาสตร์”

ตอบแบบกำปั้นทุบดินได้ว่าการ “นิยาม” ขึ้นอยู่กับแต่ละคน และเราอาจจะต้องโยนตำราทิ้งเสียให้หมดเมื่อเข้าสู่ตัวงานเขียนชนิดนี้ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยเฉพาะเรื่องขอบเขตการเล่าเรื่อง เพราะมันไม่ได้หมายถึงเรื่องของบุคคลหรือเหตุการณ์สำคัญเท่านั้น

บางครั้งงานเขียนสารคดีชนิดนี้ยังแตะศาสตร์แขนงอื่นด้วย เช่น เขียนถึงนักเดินเรือคนสำคัญ แต่ก็เล่าความเป็นมาทางภูมิศาสตร์ ธรรมชาติ ฯลฯ ของมหาสมุทรที่เป็นที่ตั้งเวทีชีวิตของนักเดินเรือคนนั้น ซึ่งนี่เท่ากับต้องเล่าเรื่องซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีก

แต่ “ประวัติศาสตร์” ในงานเขียนสารคดียังมีเรื่องที่ควรนำมาถกกันมากกว่าเพียงการนิยาม ที่ควรจะปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของอาจารย์ในสถาบันการศึกษาค้นหาเพื่อใช้สอนหนังสือ

เรื่องที่ผมอยากชวนคุยคือ “วิธีคิด” ในโลกของการทำงานเขียนที่ต้องสื่อสารกับผู้อ่าน

ผมอยากลองเสนอว่าโดยทั่วไปงานเขียนสารคดีประวัติศาสตร์มีสองแบบคือ “ชนบทไทย” กับ “ชนบทฝรั่ง” โดยทั้งสองแบบต่างก็มีข้อดีข้อเสียรวมไปถึง “ก๊อบดัก” ในแบบของตัวเอง

ชนบทไทย

จากมุมมองของผม งานเขียนสารคดีประเภทประวัติศาสตร์กว่าร้อยละ ๘๐ ของไทย กระจุกตัวอยู่ที่การเล่าประวัติบุคคล เหตุการณ์ในอดีตเป็นหลัก ส่วนที่ได้รับความนิยมค่อนข้างมากคือการเล่าถึงประวัติศาสตร์การเมืองร่วมสมัยที่อยู่ในความสนใจของคนจำนวนมาก

ย้อนกลับไปที่มักจะเป็นเรื่องราวของคนและเหตุการณ์สมัยอยุธยา ต้นรัตนโกสินทร์ ฯลฯ

“ก๊อบดัก” ใหญ่ที่สุดของงานเขียนสารคดีแนวนี้ส่วนมากคือเป็นไปเพื่อยกย่องเชิดชู หรือ “อวย” สิ่งที่ต้องเขียนถึงนั้น แล้วละการ “วิพากษ์” ลึนเชิง

ยังเป็นสารคดี “ประวัติบุคคล” ก็เป็นการเขียนแนว “อาศิรวาท” ด้วยความนับถือยกย่อง บุคคลที่เขียนถึงก็ดูจะมีแต่ “ความดี” จนไร้ข้อบกพร่อง หรือในกรณีมองแง่ร้ายก็จะมีแต่ความเลวร้ายปรากฏอยู่เท่านั้น

สิ่งหนึ่งที่ยากจะปฏิเสธคือ มุมมอง “คนดี-คนชั่ว” วิธีเขียนลักษณะนี้เป็นผลผลิตโดยตรงจากระบบการศึกษาในโรงเรียน การรับสื่อ รวมไปถึงระบบสังคมไทยที่กล่อมเกลาคคนจำนวนมาก

ยิ่งเมื่อต้องปะทะสังสรรค์ สัมภาษณ์ขอข้อมูลจากแหล่งข่าว (ที่อาจเป็นทายาทของคนที่ต้องเขียนถึง) ข้อจำกัดของ “เสรีภาพ” ในการเขียนงาน เพดาน “วัฒนธรรมความคิด” ของสังคม ทั้งหมด

จึงกลายเป็นสิ่งหล่อหลอมให้เกิดสภาวะที่มีงานลักษณะนี้ล้นตลาด

สารคดีแบบ “สุดขั้ว” ชาว-ดำ ธรรม-อธรรม เช่นนี้จึงไม่แปลกที่จะเห็นความลึกลับกันของชุดข้อมูลจำนวนมากเมื่อนำงานที่กล่าวถึงหัวเรื่องเดียวกันมาวางเทียบกัน เพราะขาดการนำเสนอมุมมองที่หลากหลาย

กรณีตัวอย่างคือ เรื่อง “สงคราม ๙ ท้า” ในนิตยสาร *สารคดี* ยุคแรก ตีความสงครามครั้งนั้นตามความเข้าใจของยุคสมัยนั้น (ทศวรรษ ๒๕๒๐) ว่าเป็นสงครามระหว่างไทยกับพม่า

เมื่อมีการเขียนเรื่องเดียวกันอีกครั้งในปี ๒๕๖๑ ข้อมูลของนักวิชาการ นักประวัติศาสตร์กลับบอกว่าไม่น่าจะมีสิ่งที่เรียกว่า “รัฐชาติ” หรือ “ประเทศไทย” ในขณะนั้น ข้อค้นพบนี้ในโลกวิชาการตะวันตกถกเถียงกันมานานตั้งแต่ทศวรรษ ๒๕๑๐ อันเป็นช่วงเวลาก่อนที่การเขียนสารคดีเรื่องดังกล่าวนี้ครั้งแรกจะเกิดขึ้นด้วยซ้ำ

เพียงแต่นักเขียนสารคดีไทยในยุคทศวรรษ ๒๕๒๐ “หลุด” จากการติดตามความก้าวหน้า และยังคงใช้แนวคิดเช่นเดียวกับในตำราเรียนมา “ผลิตซ้ำ” ของเดิมโดยที่เขาไม่ได้ตั้งใจ

ชนบทฝรั่ง

คำว่า “ฝรั่ง” ในที่นี้คือ “งานเขียนในโลกตะวันตก” โดยเฉพาะงานภาษาอังกฤษ



ภาพการใช้เฮลิคอปเตอร์
ของทหารอเมริกัน
ในสงครามเวียดนาม
โดย Horst Faas
นักข่าวชาวเยอรมัน
ของสำนักข่าว AP
ที่กลายเป็น “ภาพจำ”
ของสงครามครั้งนี้

ประเทศที่เสรีภาพในการแสดงออก เสรีภาพของสื่อ (ซึ่งรวมงานเขียนสารคดีเชิงประวัติศาสตร์ไว้ด้วย) ได้รับการรับรอง

ในสหรัฐอเมริกา มาตราที่รับรองการทำงานประเภทนี้คือ First Amendment (มักมีคนเข้าใจผิดว่าคือ “มาตรา ๑” ของรัฐธรรมนูญสหรัฐฯ แต่ในความเป็นจริงคือการ “แก้ไขรัฐธรรมนูญครั้งแรก” ที่ให้เพิ่มเนื้อหาเพื่อรับประกันเสรีภาพในการคิด พูด เขียน และเสรีภาพสื่อมวลชน)

ภาพรวมงานเขียนสารคดีเชิงประวัติศาสตร์ในโลกภาษาอังกฤษก็ไม่ต่างอะไรกับงานเขียนแนวเดียวกันในภาคภาษาไทย แต่พออ่านไปกลับพบว่างานลักษณะนี้เป็นแนว “สืบสวนสอบสวน” (investigated documentary) ไปด้วย

กล่าวในเนื้อที่จำกัดคือ พวกเขามอง “คน” มีเลือดเนื้อ ทำผิดพลาดได้ ทำเรื่องอันน่ามหัศจรรย์ได้ มองเหตุการณ์ในอดีตวางอยู่บนหลักฐาน (นานาชนิด) ที่มีมากกว่า “ความเชื่อ”

ตัวอย่างง่าย ๆ ได้แก่เรื่องที่เป็นกระแสไปทั่วโลก คือประเด็นการเลือกปฏิบัติต่อคนผิวสี (ดำ) ที่เรียกว่า Black Lives Matter ส่งผลให้มีคนจำนวนมากตั้งคำถามถึงอดีตประธานาธิบดีหลายคน เช่น จอร์จ วอชิงตัน หนึ่งในบิดาผู้ก่อตั้งประเทศ ว่าเขาเองก็มีทาสผิวดำ เราควรตั้งคำถามกับเขาหรือไม่ เรื่องนี้ยังไปไกลถึงขั้นมีการเรียกร้องให้ทำลายหรือถอดถอน

อนุสาวรีย์บุคคลสำคัญที่มีส่วนสนับสนุนการแบ่งแยกสีผิวตามเมืองต่าง ๆ

จะรู้หรือ-ไม่รู้ก็ กระทั่งคำถามที่ว่า อนุสาวรีย์ควรสะท้อนค่านิยมของคนเมื่อนั้น สะท้อนค่านิยมที่พัฒนาขึ้นของยุคสมัยนั้นหรือไม่ เป็นเรื่องของสังคมที่ต้องถกเถียงกันต่อไป แต่ที่มีแน่คือในงานเขียนชนบฝรั่งคือวัฒนธรรมการวิจารณ์ การค้นคว้าทางประวัติศาสตร์นั้นไม่ได้มองอะไร “หยุดนิ่ง” เป็นสีขาวหรือสีดำ

มีงานเขียนสารคดีเชิงประวัติศาสตร์หลายชิ้นที่นำเสนอเรื่องของ จอร์จ วอชิงตัน หลายด้าน จนในที่สุด จอร์จ วอชิงตัน ก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีดี-ชั่วให้เราได้เรียนรู้

ใกล้ตัวเข้ามาอีกหน่อย จะเห็นได้ชัดในกรณีสงครามเวียดนาม จากการค้นคว้าเอกสารเก่า ผมพบว่าในระหว่างสงครามดำเนินไปและมีกองทหารไทยเข้าไปช่วยเหลือเวียดนามใต้รบกับเวียดนามเหนือ งานเขียนสารคดีรายงานเหตุการณ์ในหนังสือพิมพ์รายวันของไทยหลายฉบับระหว่างปี ๒๕๐๐-๒๕๑๘ ล้วนสนับสนุนการทำสงครามของรัฐบาลไทย และนำข้อมูลประวัติศาสตร์เวียดนามที่รัฐแจกมาผลิตซ้ำ ให้มุมมองของการรบในมิติเดียว

ขณะที่งานเขียนชนิดเดียวกันของนักข่าวอเมริกันกลับตั้งคำถามต่อรัฐบาลอเมริกันในการทำสงครามเวียดนาม

นำเสนอมุมมองจากหลายด้านจนทำให้เกิดการถกเถียงไปทั้งสังคม

แต่งงานบางชิ้นของนักข่าวตะวันตก บางครั้งก็ “มีธง” เช่น นักข่าวอเมริกันบางคนให้ภาพของกองทัพเวียดนามใต้ว่า “อ่อนแอ” แต่ปรากฏว่าพอมีการศึกษาลึกลงไป กองทัพเวียดนามใต้ไม่ได้อ่อนแอและสาเหตุที่พ่ายแพ้กลับมีต้นเหตุมาจากปฏิบัติการอันบ้าบิ่นของกองทัพอเมริกันมากกว่าที่ทำให้ข้อใจคนท้องถิ่นไม่ได้ทำให้กองทัพเวียดนามใต้ทำอะไรเองไม่เป็น เพราะอเมริกันทำแทน เป็นต้น

เรื่องนี้กลายเป็นการทำงานแบบ “มีธง” แต่หลักฐานหนาแน่น (หลักฐานข้างเดียว) ของนักข่าว

อย่างไรก็ตามข้อดีจากการทำงานของสื่อมวลชนอเมริกันที่ผลิตงานเขียนสารคดีสืบสวนสอบสวนอย่างเข้มข้น คืองานเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สังคมอเมริกัน รัฐบาลสหรัฐฯ เรียนรู้ว่าการส่งทหารเข้าไปทำสงครามเวียดนามเป็นการดำเนินนโยบายที่ผิดพลาด และกลายเป็นส่วนหนึ่ง of คำถามทุกครั้งที่อเมริกันจะทำสงครามนอกประเทศ

ขณะที่สังคมไทย นำเสียดายว่าการเรียนรู้ในวงกว้างแบบทั้งองค์ภาพของสังคมเช่นนั้นกลับไม่เกิดขึ้น เพราะเราขาดงานเขียนสารคดีประวัติศาสตร์ทำนองนี้ ๓

ขนนกโบราณ สิ่งอัศจรรย์ในอำพันจิว

ตรหน้าคือ “ขนนก” ที่เคยอาศัยอยู่ในยุคครีเทเชียส (Cretaceous)

เป็นยุคถัดจากจูแรสซิก (Jurassic) อันรุ่งเรืองที่สุดของยุคไดโนเสาร์ ก่อนที่ประมาณ ๖๕ ล้านปีที่ผ่านมาจะเกิดการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ของสิ่งมีชีวิต (รวมไดโนเสาร์) ถึงร้อยละ ๙๔

เส้นขนที่ดูอ่อนนุ่มเบาบางนี้ความจริงแข็งแรง เกิดจากส่วนประกอบของเคราตินที่ช่วยปกป้องนกจากแสงแดด ช่วยหาคู่ ปรับอุณหภูมิร่างกาย สำคัญสุดคือช่วยด้านการบิน

ไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีนักบรรพชีวินวิทยาชาวจีนพบหางไดโนเสาร์ขนาดเล็กในชิ้นส่วนของอำพัน (amber) จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (พม่า) ทำให้อำพันพม่าเป็นที่รู้จักทั่วโลก นำมาสู่การค้นพบสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่เคยอาศัยอยู่ในยุคครีเทเชียสของพม่า...ขนนกโบราณนี้ก็คือด้วย

มันติดอยู่ในยางไม้เหนียวข้นและยังนิ่มมาแต่ครั้งอดีต จนเวลาผ่านไปอย่างน้อย ๑ แสนปีก็เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงโมเลกุลกลายเป็นก้อน “อำพัน” แข็งแรง สิ่งน่าอัศจรรย์ไม่ใช่เพียงความงาม-สีส้มอันเป็นเอกลักษณ์ของอำพัน แต่คือวิธีที่ธรรมชาติเก็บรักษาสภาพซากดึกดำบรรพ์ไว้เป็นอย่างดี ๓

กิน-อดเป็นช่วง ๆ สุขภาพดี

ในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ คนส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่บ้านและหากิจกรรมยามว่างทำ บ้างปลูกผัก บ้างทำอาหารกิน กระแสความนิยมหม้อทอดไร้น้ำมันกับเมนูหมูกรอบสุดฮิตและการทำเบเกอรี่สารพัดชนิดเกิดขึ้นในช่วงนี้ ส่วนคนที่ไม่ทำอาหารกินเองก็นิยมสั่งอาหารแบบส่งถึงบ้านจากร้านอาหารร้านโปรด ยิ่งทำยิ่งกิน ยิ่งว่างยิ่งกิน แทบไม่มีช่วงเวลาท้องว่าง บางคนบอกว่าช่วงที่หยุดกินคือช่วงนอนเท่านั้น ผลที่ตามมาคือน้ำหนักตัวเพิ่ม

หนึ่งในทางเลือกที่ช่วยลดน้ำหนักและสร้างวินัยในการกินคือ**การกินแบบอดเป็นช่วง ๆ (intermittent fasting) หรือ IF** ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนักมาหลายปีแล้ว หลักการสำคัญคือกำหนดช่วงเวลากินและอดอาหารที่แน่นอน ทำติดต่อกันระยะเวลาหนึ่ง

ผลลัพธ์มีเพียงแค่ลดน้ำหนักตัวเท่านั้น ผลการศึกษาส่วนใหญ่พบว่าการกินแบบ IF อย่างสม่ำเสมอส่งผลดีต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ ด้วย เมื่อปีที่แล้ววารสารการแพทย์ *The New England Journal of Medicine* ตีพิมพ์รายงานการวิเคราะห์การศึกษาเกี่ยวกับการกินแบบ IF ว่า การอดอาหารกระตุ้นการทำงานของเซลล์ที่สำคัญ ซึ่งนอกจากช่วยเผาผลาญแคลอรีและลดน้ำหนัก ยังลดน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบในเซลล์ ลดอาการปวดข้อและหอบหืด และช่วยลดไขมันในเซลล์ ลดความเสี่ยงจากมะเร็ง เพิ่มการทำงานของสมอง

การทดลองพบว่าสิ่งที่ช่วยเสริมให้การกินแบบ IF ส่งผลดีต่อสุขภาพมาก

ขึ้นคือ การเลือกกินอาหารช่วงกลางวัน และอดอาหารช่วงกลางคืน เพราะโดยธรรมชาติร่างกายมนุษย์ปรับตัวให้เผาผลาญอาหารในเวลากลางวัน ส่วนกลางคืนเป็นช่วงนอนหลับ และการกินช่วงกลางวันทำให้มีความเสี่ยงเรื่องโรคอ้วนและเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยและแล็บมาได้ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างผู้ชายที่เป็นโรคอ้วนและมีภาวะก่อนเป็นโรคเบาหวาน (prediabetes) ที่กินอาหารแบบ IF ในช่วงเช้าระหว่าง ๗ โมงเช้าถึง ๓ โมงเย็น (๘ ชั่วโมง) และอีกกลุ่มช่วง ๗ โมงเช้าถึง ๑ ทุ่ม (๑๒ ชั่วโมง) พบว่าในช่วงแรกทั้งสองกลุ่มนี้มีน้ำหนักตัวคงที่ แต่หลังจาก ๕ สัปดาห์ กลุ่มที่กินอาหาร ๘ ชั่วโมงมีระดับอินซูลิน

ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มนี้ยังไม่รู้สึกหิวโหยอีกด้วย

ดังนั้นแค่เปลี่ยนช่วงเวลากิน โดยกินให้เร็วหน่อยในช่วงกลางวัน และขยายช่วงเวลาอดตอนกลางคืนให้ยาวออกไป จะส่งผลดีต่อการเผาผลาญอาหารของร่างกาย แม้ในคนที่น้ำหนักตัวไม่ลดลงก็ตาม ซึ่งดอกเตอร์เดบอราห์ เวกซ์เลอร์ ผู้อำนวยการศูนย์เบาหวาน โรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา บอกว่ามีหลักฐานว่าการอดอาหารโดยกินระหว่าง ๘-๑๐ ชั่วโมง เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ แต่การกินอาหารแบบ IF จะมีประสิทธิภาพและยั่งยืนกว่าหากกำหนดเวลากินที่สมเหตุสมผล

และกินอาหารจากพืชเป็นหลัก ๓

หลากสูตรการกินแบบ IF

- **สูตร ๑๖/๘** บั๊กจะงดอาหารเข้าและมีช่วงเวลากิน ๘ ชั่วโมง เช่น บ่ายโมงถึง ๑ ทุ่ม และอดอาหารในช่วง ๑๖ ชั่วโมงที่เหลือ
- **สูตรกิน-หยุด-กิน** อดอาหาร ๒๔ ชั่วโมง สัปดาห์ละหนึ่งถึงสองครั้ง โดยไม่ต้องอดทั้งวัน เช่น ไม่กินเนื้อเย็นวันจันทร์ถึงมือเย็นวันพุธนี้
- **สูตร ๕ : ๒** ลดปริมาณอาหารโดยกินวันละ ๕๐๐-๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวันเป็นเวลา ๒ วัน แบบไม่ต่อเนื่อง และอีก ๕ วันที่เหลือกินปริมาณปรกติ
- **หลีกเลี่ยงน้ำตาลฟอกขาวและธัญพืชขัดขาว** แทนที่ด้วยผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืชไม่ฟอกขาว เป็นต้นที่มีไขมันน้อย และไขมันดี (ไขมันจากพืชและไขมันในอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น น้ำมันมะกอก ไขมันจากปลา)
- **ให้ท้องว่างบ้าง** เปิดโอกาสให้ร่างกายเผาผลาญไขมันในระหว่างมื้ออาหาร โดยไม่กินของขบเคี้ยวระหว่างมื้อ และมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายบ้างเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกินอาหารและของขบเคี้ยวในช่วงกลางวัน
- **ออกกำลังกาย** จะออกกำลังกายแบบใดขึ้นอยู่กับรูปแบบการอดอาหาร เช่น หากอยู่ในช่วงอดอาหาร ๒๔ ชั่วโมง ควรออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน หรือโยคะแบบเบาๆ ที่สำคัญคืออย่าลืมฟังเสียงของร่างกาย หากออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย เพลีย มึนงง แสดงว่าร่างกายขาดน้ำหรือน้ำตาลต่ำ ให้ดื่มน้ำ-ประท้า หรือเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา เป็นต้น

อ้างอิง : Intermittent fasting : Surprising update-Harvard Health Blog, www.health.harvard.edu

๑๒ แหล่งขุดพบ
ไดโนเสาร์
พันธุ์ไทย
สกุลใหม่ชนิดใหม่
ของโลก

กระดูกต้นขาหน้า / ๙๗ ซม.



อิสานโนซอร์ส อรรถวิภานชี

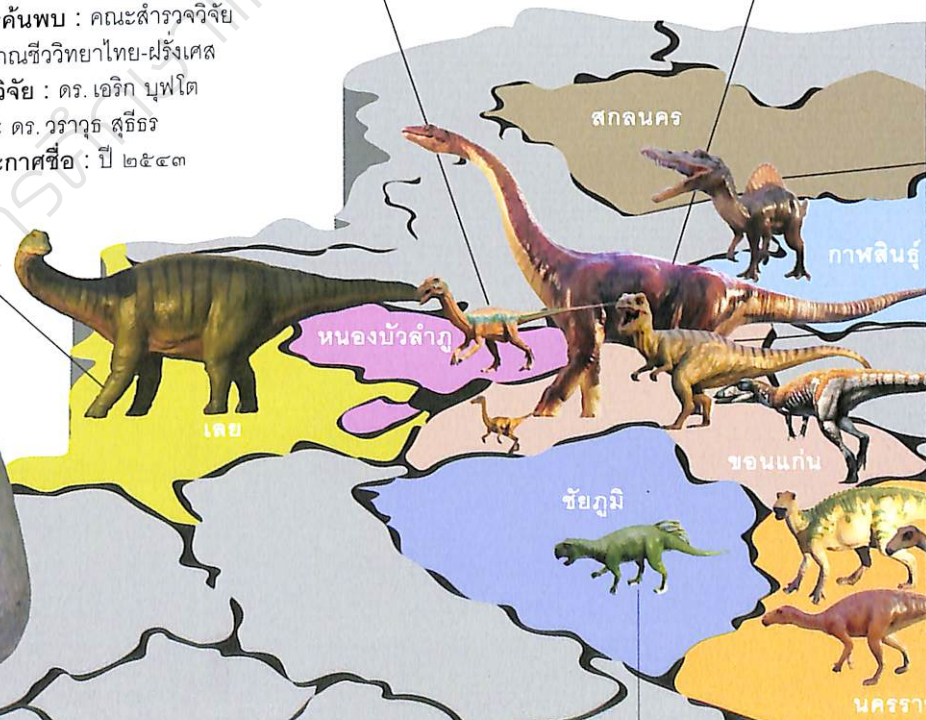
แหล่งขุดค้น : หมวดหินน้ำพอง
อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ
อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย
การค้นพบ : คณะสำรวจวิจัย
โบราณชีววิทยาไทย-ฝรั่งเศส
นักวิจัย : ดร. เอริก บูฟโต
และ ดร. วราวุธ สุธีธร
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๔๓

กระดูกหน้าแข้ง / ๕๐ ซม.



**วาญแรปเตอร์
หนองบัวลำภูเอนซิส**

แหล่งขุดค้น : หมวดหินเสาขัว
อุทยานแห่งชาติภูเก้า-ภูพานคำ
อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู
การค้นพบ : พลาเดช ศรีสุข ปี ๒๕๔๑
นักวิจัย : ดร. อุดลย์ สมาริ ดร. พรเพ็ญ จันทสิทธิ์
และ ดร. มาร์ติน แชนเดอร์
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๖๒





กระดูกคอ / ๔๔ ซม.

ภูเวียงโกซอรัส สิรินครเน

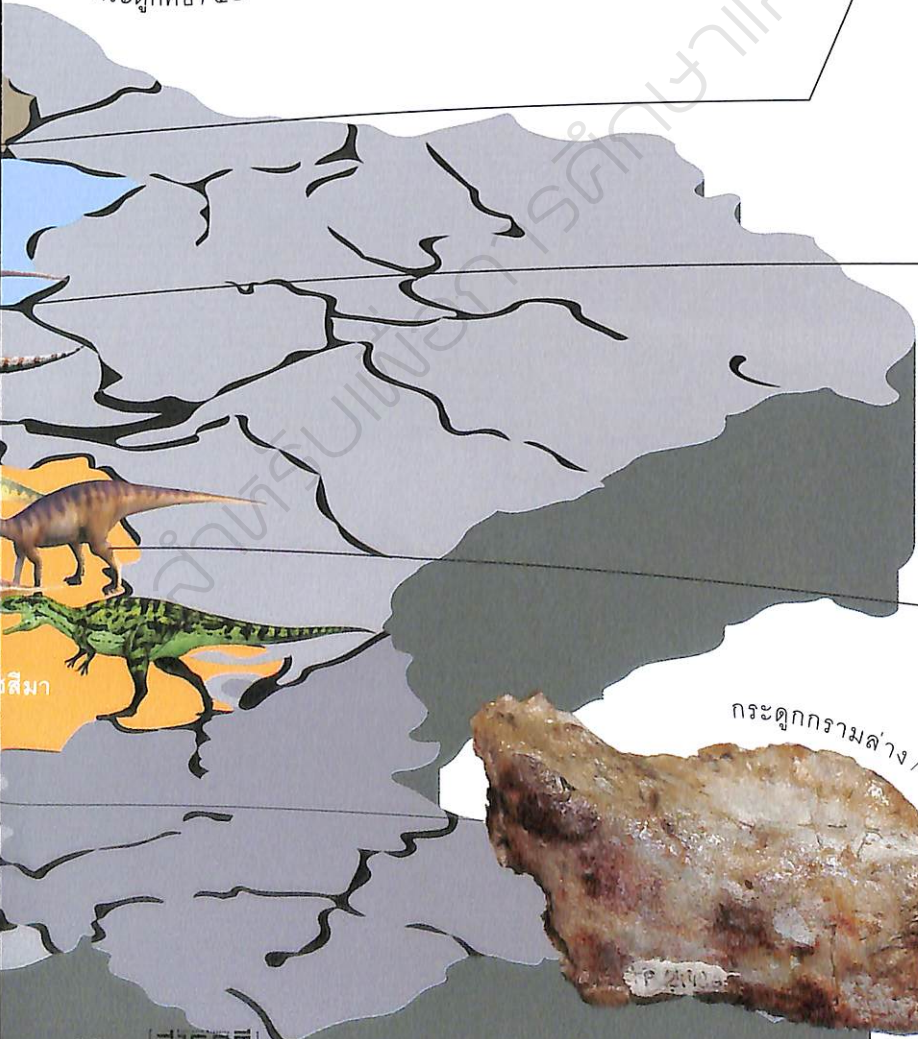
แหล่งขุดค้น :
หมวดหินเสาขัว อุทยานแห่งชาติภูเวียง
อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
อำเภอภูจันทน์ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู
การค้นพบ : คณะสำรวจวิจัยโบราณชีววิทยา
ไทย-ฝรั่งเศส ปี ๒๕๒๕
นักวิจัย : ดร. วาเลรี มาร์แตง ดร. เอริก บุฟโต
และ ดร. วราวุธ สุธีธร
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๓๗

ฟัน / ๖ ซม.



สยามโมซอรัส สุธีธรนี

แหล่งขุดค้น :
หมวดหินเสาขัว อุทยานแห่งชาติภูเวียง
อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู
อำเภอภูพาน จังหวัดสกลนคร
อำเภอภูจันทน์ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
การค้นพบ : คณะสำรวจวิจัยโบราณชีววิทยา
ไทย-ฝรั่งเศส ปี ๒๕๒๕
นักวิจัย : ดร. เอริก บุฟโต และ รุจา อิงคะวัต
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๒๙



สยามโมไทรันนัส อีสานเอนซิส

แหล่งขุดค้น : หมวดหินเสาขัว
อุทยานแห่งชาติภูเวียง อำเภอภูเวียง
จังหวัดขอนแก่น
การค้นพบ : สมชัย เตริยภิรมย์ ปี ๒๕๓๖
นักวิจัย : ดร. เอริก บุฟโต
และ ดร. วราวุธ สุธีธร
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๓๙

กระดูกกรามล่าง / ๕.๓ ซม.



ชิตตะโกซอรัส สัตยารักษ์กี

แหล่งขุดค้น : หมวดหินโคกกรวด
อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
การค้นพบ : นเรศ สัตยารักษ์ ปี ๒๕๒๑
นักวิจัย : ดร. เอริก บุฟโต
และ ดร. วราวุธ สุธีธร
ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๓๕

ภูเวียงเวเนเตอร์ แยม์นิยมมี

แหล่งขุดค้น :
 หมวดหินเสาขัว อุทยานแห่งชาติภูเวียง
 อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
 การค้นพบ : สมชัย เตริยมิชานนท์
 และ ปรีชา ชำนาญหอมขาม ปี ๒๕๓๖
 นักวิจัย : ดร. อุดลย์ สมาริ ดร. พรเพ็ญ จันทสิทธิ์
 และ ดร. มาร์ติน แซนเดอร์
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๖๒



กระดูกหน้าแข้ง / ๖๐ ซม.

กินริมิมีส ขอนแก่นเอนซิส

แหล่งขุดค้น :
 หมวดหินเสาขัว อุทยานแห่งชาติภูเวียง
 อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น
 การค้นพบ : คณะสำรวจวิจัยโบราณคดีวิทยา
 ไทย-ฝรั่งเศส ปี ๒๕๔๖
 นักวิจัย : ดร. เอริก บูฟโต
 และ ดร. วราวุธ สุธีธร
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๕๒



กระดูกหน้าแข้ง / ๕๖ ซม.



กระดูกกราม / ๓๗ ซม.

สิรินธรนำ โคราชเอนซิส

แหล่งขุดค้น : หมวดหินโคกกรวด
 อำเภอเมืองนครราชสีมา
 จังหวัดนครราชสีมา
 การค้นพบ : สถาบันวิจัยไม้กลายเป็นหินฯ
 และพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ฟูกูอิ ปี ๒๕๕๐
 นักวิจัย : ดร. มาซาเทรุ ชิบาตะ
 ดร. โยอิชิ อาซูมะ ดร. ไหลหลูหยิว
 และ ดร. ประเทือง จินตสกุล
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๕๔

สยามโมดอน นิมังมมี

แหล่งขุดค้น : หมวดหินโคกกรวด
 อำเภอเมืองนครราชสีมา
 จังหวัดนครราชสีมา
 การค้นพบ : วิทยา นิมังมมี
 ปี ๒๕๓๖
 นักวิจัย : ดร. เอริก บูฟโต
 และ ดร. วราวุธ สุธีธร
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๕๔

ราชสีมาซอร์ส สุรนารีเเ

แหล่งขุดค้น : หมวดหินโคกกรวด
 อำเภอเมืองนครราชสีมา
 จังหวัดนครราชสีมา
 การค้นพบ : สถาบันวิจัยไม้กลายเป็นหินฯ
 และพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ฟูกูอิ ปี ๒๕๕๔
 นักวิจัย : ดร. ประเทือง จินตสกุล
 ดร. มาซาเทรุ ชิบาตะ และ ดร. โยอิชิ อาซูมะ
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๕๔



กระดูกกราม / ๒๕ ซม.

สยามแรปเตอร์ สุวัจน์ติ

แหล่งขุดค้น : หมวดหินโคกกรวด
 อำเภอเมืองนครราชสีมา
 จังหวัดนครราชสีมา
 การค้นพบ : สถาบันวิจัยไม้กลายเป็นหินฯ
 และพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ฟูกูอิ ปี ๒๕๕๐
 นักวิจัย : ดร. ดวงสุดา โชคเฉลิมวงศ์
 และคณะ
 ประกาศชื่อ : ปี ๒๕๖๒ ๓

ขอขอบคุณ :
 ภาพฟอสซิลจากพิพิธภัณฑ์สิรินธร
 กรมทรัพยากรธรณี

	หมวดหิน	ยุค	อายุประมาณ
ตารางแสดงชั้นหิน ๗ หมวดหินย่อย ช่วงยุคครีเทเชียสตอนต้น ถึงไทรแอสซิกตอนปลาย	โคกกรวด	ครีเทเชียสตอนต้น	๑๐๐ ล้านปี
	ภูพาน	ครีเทเชียสตอนต้น	๑๒๐ ล้านปี
	เสาขัว	ครีเทเชียสตอนต้น	๑๓๐ ล้านปี
	พระวิหาร	ครีเทเชียสตอนต้น	๑๔๐ ล้านปี
	ภูกระดึง	จูแรสซิกตอนปลาย	๑๕๐ ล้านปี
	น้ำพอง	ไทรแอสซิกตอนปลาย	๒๑๐ ล้านปี
	ห้วยหินลาด	ไทรแอสซิกตอนปลาย	๒๒๐ ล้านปี

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

