

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 19
ฉบับที่ 264
ตุลาคม 2566



ZERO Carbon

เที่ยวลดคาร์บอน

- ๖ เมื่อโลกก้าวเข้าสู่จุดเดือดเราต้องช่วยกัน
- ๖ ชวนรู้จัก “ตลาดเขียว” เพื่อการบริโภคที่ยั่งยืน
- ๖ รู้จักผลไม้ 8 ชนิด ให้โปรตีนสูง กินได้ กินดี



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วงหลายปีมานี้ หน่วยวิจัยในสหภาพยุโรปได้ชี้ว่าอุณหภูมิอากาศพื้นผิวเฉลี่ยรายวันทั่วโลกตั้งแต่วันที่ 3-31 ก.ค. ของปีนี้ เป็น 29 วันที่ร้อนที่สุดเป็นประวัติการณ์ โดยวันที่ร้อนที่สุด มีอุณหภูมิเฉลี่ยทั่วโลกสูงถึง 17.08°C ซึ่งสูงกว่าระดับก่อนยุคอุตสาหกรรมเกิน 1.50°C อันเป็นเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อตกลงปารีส ทำให้เลขาธิการสหประชาชาติออกมาแถลงเตือนว่า **“ยุคโลกร้อนสิ้นสุดลงแล้ว ยุคโลกเดือด (Era of global boiling) มาถึงแล้ว”** และเรียกร้องให้แต่ละประเทศทั่วโลกลงทุนด้านการปรับตัว เพื่อลดผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโดยเฉพาะกลุ่มประเทศอุตสาหกรรมชั้นนำ G20 ซึ่งรับผิดชอบต่อการปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง 80% ของทั่วโลก

โลกเดือดส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหมดไม่มียกเว้น ความเปลี่ยนแปลงของดิน ฟ้า อากาศ จะสร้างผลกระทบกว้างขวาง เพราะหมายถึง พืชผลการเกษตร อาหาร ที่อยู่อาศัยของทั้งคนและสัตว์ อากาศที่หายใจเข้าไป น้ำที่ใช้อุปโภค บริโภคในแต่ละวัน และยังเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้โรคภัยไข้เจ็บ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ รุนแรง ลุกลาม ได้รวดเร็วขึ้น กว่าที่ทุกคนจะคาดการณ์ได้ด้วย เช่น โรคอหิวาตกโรค ไข้เลือดออก และอาหารเป็นพิษ

โอกาสในการแก้ปัญหาโลกร้อนยังเปิดอยู่บ้าง หากทุกภาคส่วน ทั้งผู้กำหนดนโยบาย ภาคธุรกิจและภาคประชาชน ร่วมกันลงมือทำทันทีเป็นองค์รวมในบทบาทของตนเองในประเด็นหลัก คือ การลงทุนด้านเทคโนโลยีพลังงานหมุนเวียน การปกป้องและฟื้นฟูป่าไม้และระบบนิเวศอื่น ๆ การจำกัดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระบบการผลิตอาหาร และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำคัญของมนุษย์ เช่น ลดความต้องการบริโภคลง ปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงาน และลดขยะ เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถประคองโลกใบนี้ให้เป็นโลกที่น่าอยู่ของคนรุ่นต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพต้องเข้าร่วมขบวนการประคองโลกของมนุษยชาติครั้งนี้ด้วย กฎบัตร เจเนีวาจากการประชุมการสร้างเสริมสุขภาพโลกครั้งล่าสุดได้ชี้ถึงทิศทางการทำงานสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ในการให้คุณค่าและร่วมดูแลรักษาระบบนิเวศของโลก

สสส. ได้ร่วมประสานการพัฒนาในทิศทางนี้ ในแผนการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่ดำเนินงานอยู่ เช่น การลดขยะเมืองและอุตสาหกรรม การลดมลพิษทางอากาศ หรือการสานพลังหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (บพข.) เดินหน้าสื่อสารส่งสัญญาณการท่องเที่ยวแบบใหม่ **“คาร์บอนเป็นศูนย์”** หวังจุดประกายให้ผู้ประกอบการ นักท่องเที่ยว หันมาท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ ไม่สร้างคาร์บอน หรือก๊าซเรือนกระจกเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมท่องเที่ยว

ในเดือนที่ผ่านมา สสส. ยังมีกิจกรรมตลาดเขียว ที่ตลาดนัดจตุจักร ซึ่งเป็นพื้นที่ของคนเมือง ถือเป็นโมเดลต้นแบบระบบอาหารชุมชนที่เน้นความสำคัญ **“การสร้างผลลัพธ์ทางสุขภาพอย่างก้าวกระโดด”** ตั้งแต่ต้นน้ำคือ **“ผู้ผลิต”** ไปจนถึงปลายน้ำคือ **“ผู้บริโภค”** เพื่อสร้างระบบนิเวศอาหารปลอดภัยให้เกิดขึ้น

การกู้วิกฤตสิ่งแวดล้อมโลกนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคน ทุกภาคส่วนต้องช่วยกันโดยถ้วนหน้า เพราะสุขภาพของโลกใบนี้กำหนดสุขภาพของเราทุกคนในอนาคตนั่นเอง

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 264 ตุลาคม 2566

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เที่ยวลดคาร์บอน ลดโลกร้อน คีนสุขภาวะดีทั่วหน้า

12

สุขสร้างได้

ตลาดเขียว ระบบนิเวศอาหารปลอดภัย
ตลาดที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ

16

คนสร้างสุข

“เหมียว-กฤต” สองผู้นำทีมเฉพาะกิจเชี่ยวชาญ
รุกทำสื่อ “ละคร” รณรงค์สร้างตระหนักรู้สุขภาวะ

18

สุขรอบบ้าน

รู้จักผลไม้ 8 ชนิด โปรตีนสูง แหล่งสารอาหารที่สำคัญ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดีดูอ่อนกว่าวัย สไตส์ โย คณากร คงประทีป

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



เที่ยวลดคาร์บอน

ลดโลกร้อน ค้นสุขภาวะดีทั่วหน้า

“ภาวะโลกร้อน เป็นสิ่งที่คนทั่วโลก ให้ความสนใจ”

“คาร์บอน” เป็นสาเหตุของการเกิดก๊าซเรือนกระจก และภาวะโลกร้อน ที่ส่งผลกระทบต่อประชากรโลก หากยังไม่เอาจริงจังในการหยุดภาวะโลกร้อน อีกไม่นานทุกคนก็จะได้รับผลกระทบอย่างหนัก จนไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้

อากาศที่ร้อนขึ้น ส่งผลทันทีกับสุขภาพ โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเปราะบาง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เพราะอากาศร้อนส่งผลโดยตรงกับความดันโลหิต โรคหลอดเลือดและหัวใจ

สภาพอากาศที่ร้อนขึ้นยังส่งผลไปถึง เชื้อโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคติดต่อ เชื้อโรคจะทนทานมากขึ้น กระจายเชื้อได้มากกว่าเดิม ทำให้เกิดโรคติดต่อทั้งจากสัตว์สู่คน คนสู่คน สิ่งแวดล้อมสู่คน โดยเฉพาะจากน้ำ รุนแรงยิ่งขึ้น



อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง ยังสร้างผลกระทบกับ “น้ำ” ไม่ว่าจะเป็นอุทกภัยหนัก หรือปัญหาภัยแล้ง สองสิ่งนี้สร้างความเสียหายต่อการดำรงชีพ และห่วงโซ่อาหาร รวมถึงพืชผลการเกษตร แน่นอนว่า สุดท้ายแล้ว คนก็คือ สิ่งที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากความเปลี่ยนแปลงนี้

การลดการปล่อยคาร์บอนหรือก๊าซเรือนกระจก ต้นเหตุสำคัญของภาวะโลกร้อน กลายเป็นทางรอด ที่ทั่วโลกหันมาส่งเสริมให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง “คาร์บอนเครดิต” เป็นวิธีการจูงใจให้กิจการทั้งหลายในโลกใบนี้หันมาใส่ใจกับการลด “คาร์บอน”

ไม่เฉพาะอุตสาหกรรม ธุรกิจเท่านั้น ที่หันมาลดคาร์บอน แต่การท่องเที่ยวก็เปลี่ยนไปเช่นกัน เพื่อให้การเดินทางนั้นไม่ทำร้ายธรรมชาติอีกต่อไป จึงมีการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (Sustainable Tourism Development) การท่องเที่ยวสีเขียวเพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ (Green and Health Tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่เกี่ยวกระแสหลักในอนาคตของประเทศ

สสส. สนับสนุน หน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (บพข.) เดินหน้าสื่อสาร ส่งสัญญาณการท่องเที่ยวแบบใหม่ “คาร์บอนเป็นศูนย์” หวังจุดประกายให้ผู้ประกอบการ นักท่องเที่ยว หันมาท่องเที่ยวแบบเป็นมิตรกับธรรมชาติ ไม่ก่อไม่สร้างคาร์บอน หรือก๊าซเรือนกระจกเพิ่มขึ้น



ในทุกกิจกรรมที่เราทำในชีวิตประจำวัน เราแทบไม่เคยรู้เลยว่า กิจกรรมนั้นสร้าง “คาร์บอน” ให้เกิดขึ้นไปเท่าไร ซึ่งการท่องเที่ยวแบบ “คาร์บอนเป็นศูนย์” จะทำให้นักท่องเที่ยวเข้าใจได้ชัดเจนว่า จะร่วมมือกันลดคาร์บอนได้อย่างไร

พื้นที่การเดินทางที่จะเป็นต้นแบบในครั้งนี้ เกิดขึ้นที่เส้นทาง การท่องเที่ยวอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จ.เชียงใหม่ บนเนื้อที่ 301,184 ไร่ ในปี 2565 มีนักท่องเที่ยวมาเยือนสัมผัสกับความงามของธรรมชาติมากถึง 439,165 คน ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของป่า ทำให้อากาศเย็นสบายตลอดปี และกลายเป็นพื้นที่ดูดซับคาร์บอนขนาดใหญ่ แต่ก็คงไม่พอหากไม่มีการวางแผนที่ดี



ปัจจุบันทางอุทยานฯ ได้ประชาสัมพันธ์ ข้อความสร้างความตระหนักรู้ให้กับนักท่องเที่ยว มีส่วนช่วยลดการผลิตคาร์บอน หรือก๊าซเรือนกระจก

- นักท่องเที่ยว 1 คน มีการผลิตน้ำเสีย 0.638 ลบ.ม./คืน **เกิดคาร์บอน 0.03 kgCO₂eq/คน**
- นักท่องเที่ยว 1 คน มีการใช้ไฟฟ้า 0.416 หน่วย/คืน **เกิดคาร์บอน 0.208 kgCO₂eq/คน**
- นักท่องเที่ยว 1 คน ทานอาหาร 3 มื้อ เกิดขยะ 1.8 กิโลกรัม/คน **เกิดคาร์บอน 0.63 kgCO₂eq/คน**

บทเรียนในการพัฒนาการท่องเที่ยวสีเขียวเพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของจังหวัดเชียงใหม่ จะเป็นต้นแบบที่ดีในการนำไปพัฒนาพื้นที่ท่องเที่ยวใหม่ ๆ ตามนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองรองของรัฐบาล ซึ่งทาง สสส. มีส่วนในการพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพในพื้นที่ 2 ดอย 1 ผา ในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสร้างแผนการท่องเที่ยวแบบบูรณาการ ระหว่างจังหวัดที่ติดกัน และส่งเสริมให้เกิดการกระจายรายได้จากการท่องเที่ยวระหว่างเมืองหลัก เมืองรอง ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางให้รัฐบาลสามารถนำไปขับเคลื่อนนโยบายด้านการท่องเที่ยวต่อไปได้



เที่ยวอย่างไรช่วยลดคาร์บอน?

คาร์บอนเกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เรารู้ แล้วไม่รู้ กระบวนการผลิต ไปจนถึงการกำจัดขยะ ล้วนสามารถสร้างให้เกิดคาร์บอนขึ้นได้



การปล่อยคาร์บอนจากการบริโภค



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
200-270 gCO₂eq



อาหารสำเร็จรูป
678-789 gCO₂eq



ขนมขบเคี้ยว
160-221 gCO₂eq



น้ำอัดลมกระป๋อง
159-182 gCO₂eq

*gCO₂eq = กรัมคาร์บอนไดออกไซด์



การปล่อยคาร์บอนจากการพักค้าง



การใช้หลอดไฟ LED หลอด 3 ชั่วโมง
0.036 kgCO₂eq



การใช้กาต้มน้ำร้อน 1 ชั่วโมง
0.091 kgCO₂eq



เครื่องทำน้ำอุ่นชนิดใช้แก๊ส
0.42 kgCO₂eq



การซักผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน
0.78 kgCO₂eq



การกดชักโครก 1 ครั้ง
0.84 kgCO₂eq



การเปิดน้ำ 1 นาที ประมาณ 10 ลิตรต่อครั้ง
0.84 kgCO₂eq

*kgCO₂eq = กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์



การจัดการขยะ



แยกขยะ



แยก เรียง เท



นำเศษอาหาร
มาทำปุ๋ยหมัก



การนำเศษอาหาร
มาเลี้ยงสัตว์

การเปลี่ยนมาใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเมื่อเดินทางไปท่องเที่ยว
ก็เป็นอีกวิธีที่จะสามารถช่วยลดการสร้างคาร์บอนได้ ด้วยวิธี



1 ใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
ลดการใช้ชิ้นส่วนแก้วพลาสติก



3 แยกขยะให้ถูกต้อง
เพื่อทำให้เกิดประโยชน์



2 ใช้ถุงผ้า
แทนถุงพลาสติก
จะสามารถช่วยลดคาร์บอนได้
0.2 kgCO₂eq/ถุง



4 ใช้ผลิตภัณฑ์ใช้ซ้ำ
เช่น แก้วน้ำ ขวดพลาสติก หลอด
จะช่วยลดคาร์บอนได้
0.98 kgCO₂eq/ขวด

รู้หรือไม่ว่า?



กดชักโครก 1 ครั้ง

ปล่อยคาร์บอน 0.84 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์

- กดชักโครก 1 ครั้ง = น้ำ 9 ขวด
- กดชักโครก 12 ครั้ง = ปลูกต้นไม้ขนาดชาย 1 ต้น



ล้างมือ 1 นาที

ปล่อยคาร์บอน 0.84 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์

- เปิดน้ำ 12 นาที = ปลูกต้นไม้ขนาดชาย 1 ต้น
- ใช้น้ำ 10 ลิตร = น้ำ 9 ขวด



ทิชชู 1 ม้วน

ปล่อยคาร์บอน 0.23 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์

- ทิชชู 1 ม้วน = น้ำ 2 ขวด
- ทิชชู 42 ม้วน = ปลูกต้นไม้ขนาดชาย 1 ต้น



6 วิธีกู้โลก ช่วยกันลดคาร์บอน

การลดคาร์บอน เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถช่วยกันทำได้ในชีวิตประจำวัน



1. ประหยัดพลังงาน ถือเป็นภาคการผลิตที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการผลิตไฟฟ้า การใช้ไฟ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ หากสามารถทำให้การใช้พลังงานในทุกภาคส่วนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จะสามารถลดความต้องการพลังงานของโลกได้ถึง 1 ใน 3 และยังคงควบคุมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้อีกด้วย วิธีประหยัดง่าย ๆ เช่น เปลี่ยนหลอดไฟให้เป็นแบบประหยัดพลังงาน ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ในบ้านอย่างประหยัด ไม่ว่าจะเป็นการถอดปลั๊ก ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน



2. เลือกใช้พลังงานหมุนเวียน การเลือกใช้พลังงานสะอาด เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ และลม เป็นส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ที่สำคัญคือต้องเรียกร้องให้รัฐบาลเลือกใช้พลังงานหมุนเวียนอย่างจริงจัง



3. เปลี่ยนวิธีการเดินทาง การใช้เชื้อเพลิง การเผาไหม้เชื้อเพลิงในการสันดาปเครื่องยนต์ และเชื้อเพลิงฟอสซิลเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ และถือเป็นการสร้างคาร์บอนอย่างมากในแต่ละปี การปรับตัวของอุตสาหกรรมยานยนต์ ถือว่ามีส่วนช่วยอย่างมาก การเปลี่ยนไปใช้รถไฟฟ้า ใช้รถสาธารณะ หรือ การเดิน การปั่นจักรยาน จะช่วยให้สามารถลดคาร์บอนได้มากขึ้น



4. รีไซเคิลขยะ นับเป็นวิธีการลดโลกร้อนอย่างมีนัยสำคัญ การรีไซเคิลต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกใช้วัสดุต่างๆ ที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ซ้ำ เช่น ลวดล่องโฟม แก้วพลาสติก โดยเตรียมกล่องใส่อาหาร หรือ แก้วน้ำไปเอง ลดการใช้ถุงพลาสติก และใส่ใจกับวิธีแยกขยะ ก็จะทำให้การกำจัดขยะทำอย่างได้ผลมากยิ่งขึ้น



5. ปลูกต้นไม้ การเพิ่มต้นไม้จะช่วยลดคาร์บอนได้โดยตรง เพราะต้นไม้เป็นตัวดูดซับคาร์บอน และการปลูกต้นไม้ยังช่วยทำให้อุณหภูมิโดยรอบบริเวณลดลง ช่วยให้เราไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศตลอดเวลา การปรับบ้านให้มีต้นไม้เพิ่มขึ้น ก็จะช่วยลดความร้อนลงได้



6. บริโภคแต่พอดี มีการคาดการณ์ว่าสัดส่วนในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากภาคส่วนปศุสัตว์ของทั้งโลกอยู่ที่ 14.5-18% ทว่า The Worldwatch Institute คำนวณว่าสัดส่วนการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาคส่วนปศุสัตว์โลกอาจสูงถึง 51% เลยทีเดียว ต้นเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกนั้นมาจากกระบวนการในการผลิตเนื้อ โดยเฉพาะการถางที่ทำไร่ปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ จนเป็นเหตุให้สูญเสียป่าอันเป็นที่ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

บทเรียนที่เกิดขึ้นในพื้นที่อุทยานแห่งชาติคอยอินทนนท์
จะได้ถูกนำไปกระจายไปยังพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้แผนการลด
คาร์บอนสามารถขยายไปยังพื้นที่ และธุรกิจอื่น ๆ ได้มากขึ้น



พศ.สุภาวดี โพธิยะราช

ประธานคณะกรรมการแผนงานกลุ่มท่องเที่ยว และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ บพข.

กระบวนการคำนวณการก่อคาร์บอนจากการท่องเที่ยว เริ่มจากเส้นทางการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะการเดินทางด้วยเครื่องบิน รถยนต์ รถไฟ การรับประทานอาหาร การใช้ทรัพยากร เพื่อไม่ให้นักท่องเที่ยว ก่อผลดีก๊าซเรือนกระจก (คาร์บอน) ทำลายโลกมากไปกว่านี้ ทาง บพข. ได้มีการคำนวณการก่อคาร์บอนใน 50 รุก (เส้นทางการท่องเที่ยว) ใน 26 จังหวัด และในปลายเดือนกันยายน เตรียมออกแอปพลิเคชันคำนวณการก่อคาร์บอนให้นักท่องเที่ยวทราบ เพื่อใช้เป็นหนึ่งในการตัดสินใจท่องเที่ยวทำกิจกรรม

นางสาวพัชรณัฎฐ์ สหรัตนวรกุล ผู้จัดการรีสอร์ทกู่ตะเภาวันริเวอร์ไซด์

80% ของนักท่องเที่ยวเป็นต่างชาติที่นิยมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และสัมผัส
ธรรมชาติ ทั้งล่องแพ ทำกิจกรรมร่วมกับช้างและควาญ ซึ่งทุกกิจกรรมได้ปรับ
ลดการก่อคาร์บอน ตามคำแนะนำของกลุ่มนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยพะเยา เช่น
กระบวนการขนหญ้า ข้าวโพด อาหารช้างใช้แรงงานคนลาก แทนการใช้รถ หรือ
ในห้องพัก มีเพียงเครื่องปรับอากาศ งดบริการเครื่องตีแบบชงในห้องพัก เพราะมีในบริการอาหารเช้า
อยู่แล้ว การปรับปิดไฟด้านนอกที่พักให้เป็นเวลา นอกจากจะลดก่อคาร์บอน ยังลดค่าใช้จ่าย ซึ่งเริ่มทดลอง
ทำมาเพียง 1 เดือน แต่เชื่อว่าสามารถทำได้ เพราะการลดคาร์บอนแท้จริงอยู่ในวิถีธรรมชาติ



นายชาญเชาวน์ ไชยานุกิจ

คณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 2 สสส.

สสส. ในฐานะที่ดูแลกองทุนต่าง ๆ และทำหน้าที่ผสาน จะเร่งสื่อสาร
ทำความเข้าใจเรื่องการท่องเที่ยวให้คาร์บอนสุทธิเป็นศูนย์ กับหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง ทั้งกระทรวงการท่องเที่ยว กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม และกระทรวงวัฒนธรรม ให้มีความเข้าใจตรงกัน และยังสามารถนำเรื่องนี้
หารือกับ สภาอุตสาหกรรม และสภาหอการค้า เพื่อพิจารณาและหาแนวทางให้ผู้ประกอบการ ทั้งเอกชน
และรัฐวิสาหกิจชุมชน สามารถนำไปปฏิบัติและใช้จริงได้ เพื่อในอนาคต ออกเป็นนโยบายระดับประเทศ

การจุดประกายเริ่มต้นคาร์บอนเป็นศูนย์ในการท่องเที่ยว อาจเป็นเรื่องยากในการทำความเข้าใจ ทั้งนี้
แต่ผลลัพธ์ที่รออยู่นั้นแสนคุ้มค่า เพราะได้ช่วยรักษาสภาพแวดล้อม รักษาโลกและรักษาตัวเราเองให้ปลอดภัย
จากมลพิษ

ท่องเที่ยวคาร์บอนเป็นศูนย์กลางกลุ่มอุทยาน

การเตรียมผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่แนะนำให้ใช้ในพื้นที่อุทยาน



ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ



การใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำ เช่น ใช้ขวดพลาสติกซ้ำ จะช่วยลดคาร์บอนได้ 0.98 KgCO₂eq/ขวด



ถุงผ้าช่วยลดคาร์บอน 0.2 KgCO₂eq/ถุง



เสื้อผ้าคลุมหมอนเนื้อผ้านุ่ม ไล่สลายถ่ายเทความร้อนได้ดี ทนทาน ไม่หด ไม่ยับ ไม่ต้องรีด



การปล่อยคาร์บอนจากการดำเนินกิจกรรม

การปล่อยคาร์บอนจากการบริโภค



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 230-250 gCO₂eq



อาหารสำเร็จรูป 678-789 gCO₂eq



ขนมขบเคี้ยว 30-50g 160-221gCO₂eq



น้ำอัดลมกระป๋อง 159-182 gCO₂eq



น้ำดื่ม 600ml. 96.4-112 gCO₂eq

การปล่อยคาร์บอนจากการพักค้าง



การใช้หลอดไฟLEDs หลอด 3 ชั่วโมง 0.036 kgCO₂eq



การใช้กาต้มน้ำร้อน 1 ชั่วโมง 0.091 kgCO₂eq



เครื่องทำน้ำอุ่นชนิดใช้แก๊ส 0.42 kgCO₂eq



การซัก ผ้าปู ผ้าห่ม ปลอกหมอน 0.78 kgCO₂eq



การกดชักโครก 1 ครั้ง 0.84 kgCO₂eq



การเปิดน้ำนานที่ประมาณ 10 ลิตรต่อครั้ง 0.84 kgCO₂eq

การจัดการขยะ



แยกขยะ



แยก เรียง เท



นำเศษอาหารมาทำปุ๋ยหมัก



การนำเศษอาหารมาเลี้ยงสัตว์

การสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก



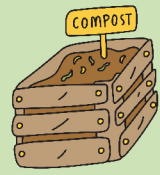
ใช้เงินสดเซย 0.83 บาทสามารถเซยคาร์บอนได้ 10 kgCO₂eq



คัดแยกพลาสติก 10กก. สามารถลดคาร์บอนได้ 10 kgCO₂eq



กิจกรรมปลูกต้นไม้ ต้นไม้ 1 ต้นสามารถดูดซับก๊าซเรือนกระจกได้ 9.5 kgCO₂eq



ทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร 22 กก. สามารถลดคาร์บอนได้ 10 kgCO₂eq

การชดเชย/ดูดซับก๊าซเรือนกระจก

ต้นไม้ 1 ต้น
ดูดซับก๊าซเรือนกระจก
ได้ 9.5 kgCO₂eq



1 ต้น

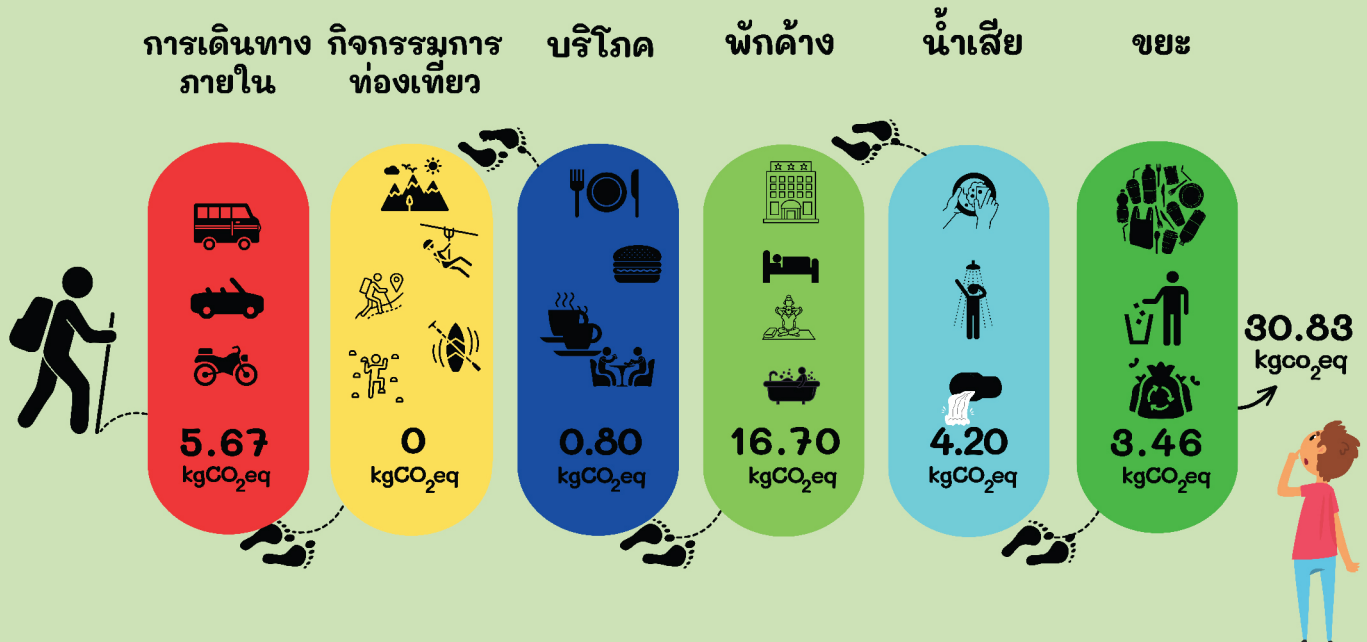


0.78 บาท

แห่งชาติสีเขียว • พาเที่ยวStyleลดโลกร้อน



การปล่อยคาร์บอนจากการเดินทางท่องเที่ยวภายในอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า



ตลาดเขียว 🍊

ระบบนิเวศอาหารปลอดภัย 🌿

ตลาดที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ



“กินดี อยู่ดี
ก็มีสุขภาพดี
ตามมา”

การกิน การอยู่ นับเป็นปัจจัยพื้นฐานหากคุณอยากมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินให้หลากหลาย กินของที่มียุทธประโยชน์ กินอาหารธรรมชาติ เลี่ยงการแปรรูป และลดหวาน มัน เค็ม

ส่วนการอยู่ดี หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และห่างไกลมลภาวะ

การจะกินดี อยู่ดี ได้นั้น อาจไม่สามารถทำได้เพียงลำพัง เพราะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการมีอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีในราคาที่เข้าถึงได้ หรือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ก็ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่สามารถทำเพียงคนเดียวได้

จากนโยบายรัฐบาลส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็น “ครัวโลก” เพราะมีพืชผลทางการเกษตรจำนวนมาก ที่ส่งจำหน่ายออกไปทั่วโลก แต่กลับพบว่า สถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของประชากรไทย ล่าสุดเมื่อปี 2564 มีคนไทยเพียง 37.5% หรือประมาณ 4 ใน 10 คน บริโภคผักและผลไม้ได้ปริมาณที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งอยู่ที่ประมาณ 400 กรัม/วัน เนื่องจากพบข้อมูลว่า หากบริโภคผักและผลไม้ได้เพียงพอก็จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ยังพบว่า กลุ่มประชาชนที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน มีความเสี่ยงของการกินผักผลไม้ไม่เพียงพอมากกว่ากลุ่มอื่นๆ

การขับเคลื่อนงานด้านอาหารเพื่อสุขภาพะ เป็น 1 ใน 7 ประเด็นการทำงานตามทิศทางและเป้าหมายของแผนระยะ 10 ปี สสส. ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการ “เพิ่มบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสมดุล” เนื่องจากปัจจุบันสังคมและการมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม จนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน ความดัน และทำให้มีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

สสส. จึงให้ความสำคัญกับการสร้างระบบนิเวศอาหารปลอดภัยตลอดห่วงโซ่ พร้อมทั้งมุ่งลดความเหลื่อมล้ำ เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพความปลอดภัยและได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม

“ตลาดเขียว” จึงเกิดขึ้นและถือเป็นต้นแบบการเชื่อมโยงระบบอาหารตลอดห่วงโซ่ในชุมชน โดยเน้นความสำคัญ **“การสร้างผลลัพธ์ทางสุขภาพอย่างก้าวกระโดด”** ด้วยการขยายผลงานสร้างเสริมสุขภาพ 3 ระดับ ได้แก่

- **ระดับ 1 ระดับต้นน้ำ** พัฒนาด้านแบบแหล่งผลิตอาหารปลอดภัย/อินทรีย์ และผลผลิต/ผลิตภัณฑ์ให้ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค พร้อมกระตุ้นเศรษฐกิจอาหารหมุนเวียนในชุมชน
- **ระดับ 2 ระดับกลางน้ำ** ส่งเสริมระบบการขนส่ง/เชื่อมโยงผลผลิต และพัฒนารูปแบบการประกอบการให้เหมาะสมกับบริบทชุมชน วัฒนธรรม สร้างรายได้ชุมชน
- **ระดับ 3 ระดับปลายน้ำ** ส่งต่อความรอบรู้การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พัฒนากิจกรรมและสร้างจิตสำนึกสู่วิถีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพะลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ ส่งผลสู่การผลักดันนโยบายสร้างกระบวนการเรียนรู้และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระดับชุมชน ท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับสากล



ตลาดเขียว คือ อะไร?

“ตลาดเขียว” คือ พื้นที่เชื่อมโยงและสานสัมพันธ์ **“ระบบนิเวศอาหารที่ปลอดภัย”** ให้เกิดขึ้นระหว่างเกษตรกร ผู้ผลิต ผู้ประกอบการ ผู้จัดจำหน่าย และกลุ่มผู้บริโภค ซึ่งมีเรื่องราว ความรู้ แหล่งที่มาของอาหารปลอดภัยที่แบ่งปันให้กับกลุ่มผู้บริโภคทุกท่านที่ได้มีโอกาสมาเยือนตลาดเขียว รวมทั้งเป็นพื้นที่สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและสร้างสุขภาพที่ดีให้กับผู้คนในพื้นที่ชุมชน

ตลาดเขียวจึงดำเนินการครอบคลุมตั้งแต่การผลิต ไปสู่การกระจาย การแปรรูป การตลาด และการบริโภคที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบันมีต้นแบบตลาดเขียวทั่วประเทศแล้วถึง 88 แห่ง กระจายอยู่ใน 19 จังหวัด และมีการขยายผลผ่านการขับเคลื่อนนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย จนทำให้เกิดตลาดเขียวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขอีก 338 แห่ง มีผู้ประกอบการเข้าร่วมถึง 96,000 ราย ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจหมุนเวียนในพื้นที่ได้กว่า 114 ล้านบาท

ล่าสุด สสส. สานพลัง สำนักงานตลาดกรุงเทพมหานคร และภาคีกว่า 20 เครือข่าย ร่วมกันเปิดพื้นที่เรียนรู้ อาหารเพื่อสุขภาวะต้นแบบ “ตลาดเขียวจตุจักร” ซึ่งเป็นแลนด์มาร์กสายสุขภาพแห่งใหม่ บนพื้นที่กว่า 600 ตร.ม. ตั้งอยู่ในบริเวณโดมขาว ริมรั้ว ประตู 1 ของตลาดนัดสวนจตุจักร

คู่มือสุขภาพ ตลาดเขียวจตุจักร

โดยเน้นหลักการสำคัญ 8 เรื่อง

1. พื้นที่กระจายผลผลิตอินทรีย์ อาหารปลอดภัยสู่คนเมือง
2. ใส่ใจสิ่งแวดล้อม มีการจัดการขยะ
3. จำหน่ายผลิตภัณฑ์โดยเกษตรกรอินทรีย์ตัวจริง
4. มีมาตรฐานรับรอง PGS หรือออร์แกนิก
5. ราคาเป็นธรรม
6. พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีวัฒนธรรม
7. กระตุ้นเศรษฐกิจชุมชน
8. เพิ่มการมีส่วนร่วมระหว่างคณะกรรมการตลาดเขียว เกษตรกร และผู้บริโภค



แน่นอนว่า นอกจาก “ตลาดเขียว” จะช่วยพัฒนาเศรษฐกิจอาหารแล้ว ยังสร้างพลเมืองอาหารที่มีทักษะ จิตสำนึกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ และรวมพลังเป็นชุมชนอาหารที่มีความเข้มแข็ง เพื่อมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การขยายผลไปยังตลาดในพื้นที่อื่นต่อไปในอนาคต

รู้จักตลาดเขียวจตุจักร

เป็นพื้นที่อาหารเพื่อสุขภาวะต้นแบบ ที่กระจายผลผลิตอินทรีย์ อาหารปลอดภัยสู่คนเมืองจากเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์ตัวจริง ในราคาที่เป็นธรรม และมีมาตรฐานรับรอง PGS หรือออร์แกนิก ใส่ใจสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดการขยะ นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ที่พร้อมแบ่งปันความรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถ เข้าใจกระบวนการผลิตที่ใส่ใจในความปลอดภัยได้ในทุกขั้นตอน

มากกว่าสินค้าอินทรีย์ และองค์ความรู้ด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อีกหนึ่ง ความน่าสนใจของตลาดเขียวจตุจักร คือ กิจกรรมสนุก ๆ อย่าง **Testing bites “เหรียญแลกชิม”** สำหรับผู้ที่สนใจสามารถสมัครลงทะเบียนออนไลน์ล่วงหน้า เพื่อมารับเหรียญไม้จำนวน 3 เหรียญ แล้วนำไปแลกชิมอาหารภายในตลาดได้ทุกร้าน ส่วนผู้ลงทะเบียนเข้าคอร์สอบรม ก็จะได้รับเป็นคู่มืออาหารชุดพร้อมปรุง



รับฟรี!



ลงทะเบียนรับฟรี!





ภายในตลาดจะมีการจำหน่ายอาหารปลอดภัย ผัก ผลไม้ อาหารพร้อมรับประทาน พร้อมปรุงจากเครือข่ายเกษตรกรผู้ปลูกและผู้ขายที่ใส่ใจผู้บริโภคจากหลากหลายจังหวัดมารวมกันอยู่ที่นี้




มากมาย เช่น สวนผักบ้านรังษี นครราชสีมา, กำนันหนุ่ม น้ำตาลสด ป้อนคำรัก, กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ อุทอง, สวนนานาพันธุ์ ต.แก่งสีเสียด, ฟาร์มไฮฮัก, นาเคียงเมือง, ลุงวิทย์ มะพร้าว MOA Green Market, n&n sausage, สวนสรรปันกัน



ส่วนกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในตลาดเขียวจตุจักร ในทุกวันศุกร์ ตลอด 4 เดือนนี้ ตั้งแต่ 15 ก.ย.-15 ธ.ค. 2566 เต็มไปด้วยกิจกรรม น่าสนใจมากมาย อาทิ Taste to Nature ชิม สัมผัส ธรรมชาติ ทำได้ กินง่าย ขายดี : กิจกรรมแบ่งปันสูตร เพื่อต่อยอดเป็นอาชีพได้ และเป็นการเพิ่มช่องทางกระจายอาหารปลอดภัยให้คนเมือง

ตลอดจนวงเสวนาของเหล่าภาคี ที่จะชวนเพื่อน ๆ มาปันเรื่องดี ๆ กันทุกศุกร์ เริ่มด้วยศุกร์ที่ 22 ก.ย. ที่ผ่านมามีกิจกรรมชวนกันมาทำสตูว์เต้าหู้เกาหลี กับนครราชสีมา, ชวนมารู้จักดอกไม้กินได้ และลงมือทำสลัดโรลดอกไม้กินได้ กับหอมทราย บงกช กลี๋จิดำรง ไปจนถึงกิจกรรมชวนมาชิมสแต็กปลากับหลากหลายเครื่องเคียง ที่จะเปิดประสบการณ์ใหม่ให้คุณได้ทำเอง ซึ่งทุกคนสามารถลงทะเบียนออนไลน์หรือไปลงทะเบียนหน้างานได้เลย

“ร่วมสนับสนุนตลาดเขียว ระบบนิเวศอาหารปลอดภัย” [ติดตามข้อมูล >>](#)



4

ประเด็นขับเคลื่อนงาน ด้านอาหารเพื่อสุขภาวะ ของ สสส.

- 1 ส่งเสริมความรู้ด้านอาหาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจและตระหนัก เพื่อปรับพฤติกรรมบริโภคอาหาร ที่มีคุณภาพและเหมาะสม
- 2 ผลักดันนโยบายสาธารณะส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะและปกป้องระบบอาหารที่ยั่งยืนภายใต้ กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- 3 สร้างสภาพแวดล้อมด้านอาหารที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ โดยบูรณาการองค์กรชุมชน และภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนระบบอาหารที่ยั่งยืน สนับสนุนระบบ การบริหารจัดการอาหารและโภชนาการอย่างครบวงจร เพื่อสร้างวิถีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ
- 4 ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจอาหารชุมชน สร้างความเข้มแข็งต่อกระบวนการผลิตอาหารในระดับครัวเรือน ชุมชน และอุตสาหกรรมอาหารด้วยระบบอาหารที่ยั่งยืน เพื่อสร้างความเชื่อมโยงผลผลิตอาหารเพื่อสุขภาวะ จากเกษตรกรสู่ผู้บริโภคอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในภาวะวิกฤตและภาวะปกติ

โดยให้ความสำคัญกับกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและนำไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ สอดรับเป้าหมายระดับโลก โดยเฉพาะ “วาระการพัฒนาที่ยั่งยืน ค.ศ. 2030” ที่ครอบคลุม และเชื่อมโยงไปทั้งระบบห่วงโซ่อาหาร ตั้งแต่การผลิต ไปสู่การกระจาย การแปรรูป การตลาด และผู้บริโภค



**การสื่อสารเพื่อให้ผู้คน
เกิดความตระหนักในเรื่องสุขภาพะ
ไม่ได้มีเพียงแค่การทำสื่อ
ด้วยภาพ คลิป หรือเสียงเท่านั้น
การแสดงละครก็เป็นสื่ออีกรูปแบบ
ที่จะสร้างการเรียนรู้ได้อย่างดี**



“เหมียว-กฤต”

**สองผู้นำทีมเฉพาะกิจเรียเตอร์
รุกทำสื่อ “ละคร”
รณรงค์สร้างตระหนักรู้สุขภาพะ**

“เหมียว” บุปพชาติ ศรีพล และ “กฤต” สุกฤต อ่องชาติ หนุ่มสาว
คู่รักวัย 36 ปี ที่นิยามตนเองไว้ว่า เป็น “นักจัดกระบวนการเรียนรู้”
มักพบเห็นผลงานของพวกเขาตามงานแถลงข่าว งานเสวนาปัจจัย
เสียงทางสุขภาพอยู่บ่อยครั้ง

“เหมียว” เล่าว่า สิ่งที่เราทำอยู่เป็นการใช้เครื่องมืออย่าง “ละคร” มาเป็นตัวออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อถ่ายทอดรณรงค์ขับเคลื่อนประเด็นทางสุขภาพต่าง ๆ สมมติงานเสวนาใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง หลายคนอาจฟังไม่ได้ทั้งหมด การเปิดประเด็นด้วยละครเวที เหมือนการขมวดเรื่องราวสำคัญมาสื่อสารให้จบใน 5-10 นาที เพื่อให้มองภาพรวมของปัญหาทั้งหมด

ขณะที่ “กฤต” บอกว่าละครเวที นับเป็น “มหรสพ” อย่างหนึ่ง ยิ่งละครมีเรื่องราวแข็งแรง เห็นภาพชัดเจน เล่าเรื่องทำทนายให้คนดูตั้งคำถาม ชวนสงสัย ทำให้คนร่วมไปจนจบงาน

นอกจากนี้ เรายังทำ “ละครเร่” ที่ใช้มารณรงค์ลดปัจจัยเสียงสุขภาพต่าง ๆ ทำโรดโชว์ตามสถานศึกษา ความยาว 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับกลุ่มคนดู หากเป็นกลุ่มเด็กอนุบาล ละครควรจะใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที เด็กกลุ่มอื่นก็อาจจะมากหน่อย



กระบวนการจัดการเรียนรู้ของละครเร่รณรงค์ “เหมียว” บอกว่า ส่วนใหญ่จะเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ อย่างปัญหาเรื่องเหล้า บุหรี่ สิ่งเสพติด การพนัน ดูแล้วชวนตีความ แสร้งประสพการณ์ว่าเคยอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นหรือไม่ และให้คำปรึกษา เพื่อทำให้เกิดการ ร้อยเรียงความคิดของเด็ก

จากมุมมองของทั้งสองคน จะเห็นได้ว่า “ละคร” ที่เล่นเปิดงาน แฝงไปด้วยประเด็นเชิงสังคม ขมวดให้ผู้ชมเกิดการตั้งคำถามและ ตระหนักรู้ แต่กว่าจะสรุปออกมาเช่นนี้ได้ ต้องอาศัยประสบการณ์ มาเป็น 10 ปี แล้วงานนี้สำคัญอย่างไร กับ “วงการละครเร่รณรงค์”

“กฤต” เล่าให้ฟังว่า เริ่มจากมีรุ่นพี่มาทำกิจกรรมที่โรงเรียน ตนเองเข้าไปทำงานอาสา เป็นตัวประกอบบ้าง เมื่อเรียนมหาวิทยาลัย รามคำแหง สาขาเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ก็มีกลุ่มละครเร่รณรงค์ จัดเวิร์กช็อปชวนทำกิจกรรม ค่อย ๆ ซึมซับมา โดยเรื่องแรกที่ทำ เป็นประเด็นเกี่ยวกับเกษตรกร ที่แทรกเรื่องประเด็นผลกระทบจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขณะที่ “เหมียว” เล่าว่า เริ่มเข้ามาคลุกคลีตอนเรียนอยู่ คณะมนุษยศาสตร์ สื่อสารมวลชน ปี 3 มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพราะสนใจประเด็นสังคม พอเป็นละครเข้าไปผูกด้วย การพูด ประเด็นสังคมก็น่าสนุกยิ่งขึ้น เรียกว่าติดใจการใช้ละครสื่อสาร ให้สนุกทั้งคนทำและคนดู เรื่องแรกที่ทำเกี่ยวกับผลกระทบของ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ มีโอกาสได้ไปเล่น ละครในชุมชน เป็นเรื่องราวการดัดแปลงละครมนตร์รักลูกทุ่ง พี่คล้าว ทองกวาว ในเรื่องว่าพอมิ “เหล้า” เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ ตัวละครเกิดผลกระทบอะไรขึ้นมาบ้าง

ขณะที่ “กฤต” ย้ำว่า เราทำประเด็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และสังคม ค่อนข้างมีกระแสสังคมอีกแห่งหนึ่ง เมื่อเกิดแรงต้านขึ้น จะยากตรงที่จะเล่าละครอย่างไรให้

ไม่ไปกระทบคนอื่น ทำอย่างไร ที่จะไม่ตัดสินผู้อื่น เราก็คือ อาศัยวิธีประสานทีม ศิลปิน เพื่อช่วยกันคิด ช่วยกันออกไอเดียว่า จะเล่าอย่างไรให้เป็น กลางและมีคุณค่า



“งานละครเร่รณรงค์ที่แฝงประเด็นเชิงสังคม สร้างความตระหนักรู้ อาจจะไม่ใช่งานที่คนดูแล้ว จะสร้างความบันเทิง ความสุขขึ้นทันที แต่จากการไปทำกิจกรรมกับน้อง ๆ ในโรงเรียน น้อง ๆ ดูละครแล้วมีความสุข และยังสร้างคุณค่าขึ้น อย่างมาก เกิดกระบวนการรับฟังและแชร์มุมมอง ซึ่งกันและกัน” เหมียว ระบุ

ส่วน “กฤต” มองว่า คุณค่าของงาน ละครสร้างสุขคือ ละครไปชวนให้เขาตั้งคำถาม กับตัวเอง กับสังคม หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เราเห็นประกายนิรันดร์เขาเลยว่า เขาเริ่มตั้ง คำถาม ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี และ ละครไม่ได้หมายถึงการแสดง หรือเล่าเรื่องราว เพียงอย่างเดียว แต่เป็นเครื่องมือทำความเข้าใจ มนุษย์ เมื่อถอดเป็นกระบวนการ เอาไปใช้กับ ผู้เข้าร่วมให้ได้ฝึกที่จะเข้าใจมนุษย์ ฝึกตั้งคำถาม รับฟังเพื่อนด้วยกัน เมื่อมีคนคลิกแล้วเกิด การเปลี่ยนแปลงกับเขา ก็ทำให้เกิดความสุข ทั้งสองฝ่าย

ทั้งคู่ปิดท้ายว่า สิ่งที่ยากจะทำต่อ ในอนาคตคือ การเพาะเมล็ดพันธุ์นักละครเร่รณรงค์ ซึ่งเริ่มดำเนินการและอบรมไปแล้ว เพื่อกระตุ้น ให้คนที่มีความสามารถทางการแสดงหรือสนใจ มาเข้าร่วมขบวนการ “นักจัดกระบวนการ เรียนรู้” นำละครที่เรียนมาสร้างการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงในสายงานรณรงค์ ก็จะพัฒนา น้อง ๆ เยาวชนที่สนใจ มาร่วมสร้างความตระหนักรู้ ทางสุขภาวะผ่าน “ละคร” ต่อไป

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





รู้จัก

ผลไม้ 8 ชนิด โปรตีนสูง

แหล่งสารอาหารที่สำคัญ

นักโภชนาการแนะนำ โปรตีนจากพืช นอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก
จำพวก เนื้อ นม ไข่ เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนที่มากเพียงพอ

ความนิยมในการรับประทานโปรตีนจากพืชเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในยุคนี้ ซึ่งมีความรู้
เพิ่มเติมว่า โปรตีนจากพืชถือเป็นทางเลือก เป็นของว่างที่ดีต่อสุขภาพ หรือเอาไว้กินในบางเวลา
ที่ไม่รู้สึกอยากรับประทานเนื้อสัตว์ แต่มีความจำเป็นต้องได้รับโปรตีนเข้าสู่ร่างกายในปริมาณ
ที่เพียงพอ

คำว่าเพียงพอ นั้น สำหรับผู้หญิงที่ไม่ค่อยได้ใช้ร่างกายมากนักในระหว่างวัน ตามคำแนะนำด้านโภชนาการ
ของทางการสหรัฐอเมริกา ต้องรับประทานโปรตีนให้ได้อย่างน้อย 46 กรัม/วัน ในขณะที่ผู้ชายต้องการประมาณ
56 กรัม/วัน แต่หากออกกำลังกายก็ต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้นอีก

หากอยากรู้ว่าร่างกายต้องการโปรตีนเพิ่มหรือไม่คือ ถ้ายังรู้สึกหิวอยู่บ่อยๆ ระหว่างมื้ออาหาร สะท้อนว่า
ร่างกายได้รับโปรตีนน้อยเกินไป เนื่องจากคุณลักษณะหนึ่งของโปรตีนคือ ช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มเป็นเวลานาน

คุณเอมี ฟ็อกซ์ นักโภชนาการมืออาชีพที่มีใบรับรองในสหรัฐ ได้ให้คำแนะนำการเลือกรับประทานผลไม้ ในระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ได้โปรตีนเสริมไปกับอาหารมื้อหลัก ที่สามารถปฏิบัติตามได้ง่าย ๆ **โดยแนะนำผลไม้ 8 อย่าง** ที่พบว่านอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังให้สารโปรตีนในระดับที่สูงกว่าพืชผักผลไม้ทั่วไปด้วย

• **อะโวคาโด** ให้โปรตีน 2.7 กรัม/ลูก นอกจากไขมันดี กากใย อะโวคาโดยังอุดมไปด้วยโปรตีน วิธีรับประทานก็ง่ายแสนง่าย เพียงแค่ผ่าแล้วก็ใช้ช้อนตักกินได้เลย หรือจะนำไปปั่น หรือใส่ขนมปังก็อร่อย



• **ขนุน** ให้โปรตีน 2.8 กรัม/ 1 ถ้วยตวง เนื้อขนุนอร่อยสดชื่น ปัจจุบันคนอเมริกัน เริ่มนำขนุนไปประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายเมนูทั้งคาวและหวาน บางคนถึงกับใช้ขนุนแทนเนื้อสัตว์

• **ฝรั่ง** ให้โปรตีน 4.2 กรัม/ 1 ถ้วยตวง ทั้งโปรตีนสูง และมีน้ำตาลต่ำกว่าผลไม้ทั่วไป จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการจำกัดปริมาณน้ำตาลแต่ต้องการโปรตีนเสริมด้วย



• **แบล็กเบอร์รี่** ให้โปรตีน 2 กรัม/ 1 ถ้วยตวง ขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีกากใยอาหารสูง หากรับประทานลูกแบล็กเบอร์รี่สด ๆ ได้คือดีที่สุด

• **กีวี** ให้โปรตีน 1.9 กรัม/ 1 ถ้วยตวง ผู้ที่ต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดต้องระวังมากหน่อย เพราะปริมาณน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตในกีวีสูงกว่าผลไม้ชนิดอื่น ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มี แคลเซียม โพแทสเซียม และกากใย สูงด้วย



• **แอปริคอต** ให้โปรตีน 2.2 กรัม/ 1 ถ้วยตวง ทานได้สด ๆ ทั้งเปลือก สามารถพกพาได้ง่าย เวลากินก็สะดวก นอกจากนี้มีโปรตีนสูงแล้วยังมีคุณประโยชน์อื่น ๆ ทั้งให้สารต้านอนุมูลอิสระ โพแทสเซียม เบต้า แคโรทีน

• **เกรปฟรุท** ให้โปรตีน 2.4 กรัม/ลูก ผลไม้ตระกูลส้ม มีวิตามินซีสูง มีรสเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ และมีโปรตีนสูงด้วย กินสด ๆ หรือใส่สลัดก็ได้



• **มะเขือเทศ** ให้โปรตีน 1.5 กรัม/ 1 ถ้วยตวง มะเขือเทศนับเป็นผลไม้ ไม่ใช่ผัก และเป็นผลไม้ 1 ใน 8 อย่างที่คิดสรรมาแล้วว่า มีโปรตีนสูงเหมาะสำหรับคนที่ต้องการเสริมโปรตีน

แน่นอนว่า สิ่งที่ดีที่สุดคือการรับประทานอาหารให้หลากหลาย ไปพร้อมกับการออกกำลังกาย ดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

แหล่งที่มา :  <https://www.realsimple.com/high-protein-fruits-7963226>



บุหรี่ไฟฟ้า ปัจจัยเสี่ยงอันดับ 1 พาวัยรุ่นก้าวต่อไปยังบุหรี่จริง

สภาโรคมะเร็ง รัฐวิกตอเรีย ร่วมกับมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ออสเตรเลีย เพิ่งได้สรุปผลการศึกษาวิเคราะห์ผลการสำรวจเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และสารเสพติดครั้งใหญ่ในรัฐวิกตอเรีย ออสเตรเลีย ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านสาธารณสุขของออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์

ข้อมูลศึกษาจากนักเรียนอายุระหว่าง 12-17 ปี จำนวน 4,266 คน เมื่อปี 2560 เพื่อวิเคราะห์ว่าปัจจัยใดบ้างที่มีส่วนทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงในการเริ่มสูบบุหรี่ และปัจจัยใดที่มีผลต่อการสูบบุหรี่สูงสุด **ข้อสรุปที่ได้แน่นอนว่า “การได้ทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ามาก่อนคือปัจจัยเสี่ยงอันดับหนึ่ง”** ที่มีผลต่อการสูบบุหรี่ชนิดอื่นๆ ตามมา

ศ.ซาราห์ เดอร์กิน ผู้ร่วมวิจัยหลักจากศูนย์เพื่อการวิจัยพฤติกรรม ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้สภาโรคมะเร็ง รัฐวิกตอเรีย กล่าวว่า ผลการวิจัยในออสเตรเลียครั้งนี้ สอดรับกันเป็นอย่างดีกับผลการวิจัยนานาชาติที่ออกมาก่อนหน้านี้ว่า **คนที่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงสูงเป็น 3 เท่าของคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน และมีแนวโน้มมึนลูกลามไปสูบบุหรี่มวนในที่สุด**

สอดคล้องกับ ศ.เอมิลี เบงกัส นักระบาดวิทยา มหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย ผู้ซึ่งมีบทบาทเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศออสเตรเลีย ให้ความเห็นต่อผลการวิจัยนี้ว่ามีคุณภาพสูง เมื่อพิจารณาจากจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง



“เหตุผลที่ทำให้คนเคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า ไปสูบบุหรี่มวน เพราะพฤติกรรมเคยชิน และสารนิโคตินที่มีอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า” ศ.เอมิลี เบงกัส ระบุ

ศ.เบ็กกี ฟรีแมน ผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมการบริโภคยาสูบอีกท่านหนึ่งของออสเตรเลีย ระบุว่า **ผลการวิจัย ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าทำไมบุหรี่ไฟฟ้าต้องถูกห้ามในออสเตรเลีย เพราะไม่เพียงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากยังทำให้เด็กและเยาวชนก้าวต่อไปหาสิ่งที่อันตรายเพิ่มขึ้นในที่สุด**

แหล่งที่มา : <https://www.theguardian.com/society/2023/aug/23/vaping-found-to-be-the-biggest-risk-factor-for-teenage-tobacco-smoking>

รักษาคนติดเหล้าแบบใหม่ วิธีเดียวกับที่ใช้รักษาพาร์กินสัน

คณะผู้วิจัยจากแพนงประสาทวิทยา ศูนย์วิจัยสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม มหาวิทยาลัยสุขภาพและวิทยาศาสตร์โอเรกอน (โอเอชเอสยู) สหรัฐอเมริกา ได้ประกาศความสำเร็จในการทดลองใช้วิธีบำบัดด้วยยีน ซึ่งได้นำไปใช้รักษาผู้ป่วยโรคพาร์กินสันแล้วในสหรัฐฯ ขณะเดียวกันการทดลองนี้ได้นำไปใช้รักษาลิงทดลองที่มีภาวะติดเหล้า ผลปรากฏว่าสามารถรักษาได้จริง ทำให้ลิงลดการดื่มแอลกอฮอล์ลงจนถึงเลิกขาดได้เลย

ศ.เคทลีน แกรนด์ นักวิจัยหลักของโครงการอธิบายว่า การทดลองได้ปลูกถ่าย เซลล์ไวรัสอะดีโน ซึ่งถูกทำให้ไม่ก่อโรคและไม่เป็นอันตรายแล้ว และบรรจุรหัสพันธุกรรมของโปรตีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า จีดีเอ็นเอฟ (Gial-derived neurotrophic factor) เข้าไป ก่อนทดลองเทียบกลุ่มในลิง



“จีดีเอ็นเอฟ” เป็นตัวกระตุ้นให้สมองสังเคราะห์สารโดปามีน หรือที่รู้จักกันดีในชื่อสารแห่งความสุข ซึ่งในกรณีของคนติดเหล้าเรื้อรัง ผู้ป่วยเลิกดื่มเหล้าไม่ได้เพราะยังดื่มเหล้ามากขึ้นเท่าไร กระบวนการหลั่งสารโดปามีนก็จะลดลงเรื่อย ๆ ทำให้ผู้ติดเหล้ารู้สึกว่ายากดื่มน้ำเมาในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อชดเชยการหลั่งสารแห่งความสุขที่ถดถอยลงสวนทางกัน

ทั้งนี้ เป็นกลไกเดียวกับการที่คนเราติดสารเสพติดหรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ กล่าวคือเมื่อได้ดื่มหรือเสพเข้าไป สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไปสารแห่งความสุขนี้ก็กลับลดลงเรื่อย ๆ ทำให้ผู้เสพติดต้องเพิ่มปริมาณการเสพหรือการดื่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกสุขและพึงพอใจในระดับที่เคยได้



คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดีดูอ่อนกว่าวัย

สไตล์ โย คณากร คงประทีป

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมบางคนดูเด็กกว่าวัย แล้วทำไมบางคนถึงดูอายุมากกว่าอายุจริง วันนี้ มาเรียนรู้เคล็ดลับคืนความอ่อนเยาว์ของ โย คณากร คงประทีป อดีตผู้ประกาศข่าวสายเศรษฐกิจ ที่ปัจจุบันผันตัวมาเป็นอินฟลูเอนเซอร์ ฮอตสุดใน TikTok ที่มีผู้ติดตามกว่า 1 ล้านคน และยังเป็น อาจารย์พิเศษอีกด้วย



คุณโยเผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพตนเองแบบไม่ยากกว่า **ส่วนตัวเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ บวกกับชอบออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นครีโอลิ หรือเวทเทรนนิ่ง สลับกันเป็นประจำ** เน้นทุกส่วนของร่างกาย ส่วนเคล็ดลับที่ทำให้มีวินัยคือ การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน เพื่อให้มีเวลาและมีวินัยในการดูแลตัวเอง นอกจากนี้การตรวจสุขภาพเป็นประจำก็เป็นสิ่งจำเป็น ทำให้รู้ว่าร่างกายมีส่วนไหนสึกหรอ เพื่อสามารถดูแลรักษาร่างกาย หรือฟื้นฟูให้ตรงจุด

อีกทริคที่สำคัญคือ เทคนิคการเลือกทานอาหาร ทุกคนต่างรู้ว่าผักและผลไม้มีประโยชน์มากอยู่แล้ว เราเองเป็นคนชอบทานผักและผลไม้ อาจเพราะตอนเด็กที่บ้านชอบทำกับข้าวเองแล้วเน้นไปที่ผักตลอด ทำให้คุ้นชินกับผัก เมื่อโตขึ้นจึงชอบทานผักและผลไม้ไปโดยปริยาย อยากให้ทุกคนลองทำกับข้าวทานเอง เน้นไปที่ผักผลไม้ ร่างกาย และผิวพรรณจะกลับมาอ่อนวัยได้

“เมื่ออายุเกิน 35 ปีขึ้นไป ใกล้ 40 ปี การเจ็บป่วยเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้ แต่ป่วยอย่างไรไม่ให้เจ็บรุนแรง ตอนที่เรอยากดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือเลือกทานอาหารที่ทำลายสุขภาพ อยากให้คิดถึงโมเมนต์ตอนร่างกายแข็งแรง ยังไม่เคยป่วย เพราะรักษาวันนี้ดีกว่าป่วยแล้วมาดูแลสุขภาพภายหลัง หรือรอคุณหมอสั่งแล้วค่อยทำตาม ฉะนั้นดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยรุนแรง แค่นั้นก็สามารถดูแลสุขภาพตัวเองและคนที่รักได้” คุณโยเผยเคล็ดลับสุขภาพดีที่ใครก็ได้ปิดท้าย

เพราะสุขภาพ คือคุณสมบัติที่สำคัญที่สุด ทุกคนสามารถดูแลตัวเอง และคนที่เรารักได้ ขอเพียงใส่ใจตัวเอง เลือกสารอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายให้เหมาะกับร่างกายตัวเอง เท่านั้นสุขภาพที่ดี ดูอ่อนวัยกว่าอายุจริงก็ไม่ไกลเกินเอื้อม สสส. สนับสนุนให้คนไทยสร้างแรงบันดาลใจที่ดีในการดูแลตัวเอง เพื่อสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน



การท่องเที๋ย ก็สามารถทำร้ายโลกได้ หากเราไม่รู้จักวิธีลดคาร์บอน

สุขลับสมองฉบับนี้ จะชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาหาคำที่ซ่อนอยู่
ที่จะเป็นหนทางไปสู่การลดโลกร้อน ให้การเดินทางไม่ทำร้ายโลกอีกต่อไป

ป	ะ	ก	ด	ง	ต	ม	แ	ก	ร	ย
ด	ข	ย	น	พ	ส	ปี	ด	นี้	า	ป
น	ง	า	บ	ก	แ	ร	ช	ฟ	ต	ด
ก	ป	น	ย	บ	ต	ใ	ง	ข	ร	ง
ข	ง	า	ปี	ด	ไ	ฟ	ง	ก	น	ะ
ก	เ	ห	ช	ด	ห	พ	ค	ป	า	ข
ข	จ	ล	ด	ข	ย	ะ	น	ย	ง	น
ย	ม	ภ	แ	ฮ	ก	ฟ	ข	ส	ป	ง

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 5 ท่าน
จะได้รับตั๋วหนัง รางวัลละ 2 ใบ



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่

THAI HEALTH DAY RUN 2023

READY TO MOVE ON

วันอาทิตย์ 5 พฤศจิกายน 2566 สะพานพระราม 8

ค่าสมัคร
300 บาท
ทุกระยะ

เสื้อ



FRONT

BACK

เหรียญ



>>
สมัครเลย!

เปิดรับสมัครแล้ว **วันนี้ - 24 ตุลาคม 2566**

