



ตัวอย่าง

เสริมภูมิคุ้มกัน  
ด้วยความเข้าใจ  
ในการ 'กิน'  
อย่างถูกต้อง



# วัคซีนสมอง

ป้องกันภัยจากการกิน

# ตัวอย่าง



# ตัวอย่าง





วัคซีนสมอง

ป้องกันภัยจากการกิน

รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

## วัคซีนสมอง ป้องกันภัยจากกรกริน • รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, กันยายน 2554

ราคา 165 บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม

แก้ว กังสดาลอำไพ, รศ.ดร. วัคซีนสมอง ป้องกันภัยจากกรกริน.

กรุงเทพฯ : มติชน, 2554. 208 หน้า. ภาพประกอบ.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ 2. โภชนบำบัด 1. ชื่อเรื่อง

641.31

ISBN 978 - 974 - 02 - 0840 - 2

[www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นุนปาน
- ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : บุญเลิศ ศษายุทธเดช, จุฬาลักษณ์ ภูเกิต, นงนุช สิงหเดชะ
- บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์ • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เจริงิเศษ
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์, ปรีชญา แซ่จัน • พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา
- คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรรถพล ชื่อตรงเกียรติ • ออกแบบปก-ศิลป์กรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช

**บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน)** : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวณ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1335 โทรสาร 0-2589-5818

**แม่พิมพ์สี-ขาวดำ** : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวณ 1  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

**พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรวร์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
นนทบุรี 11110 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

**จัดจำหน่ายโดย** : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวณ 1  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

สำนักพิมพ์มติชน.



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้อ่าน



สารบัญ

# ตัวอย่าง

คำนำสำนักพิมพ์

7

คำนำผู้เขียน

9

<b>ตอนที่ 1 : ชีวิต สุขภาพ อาหาร และโภชนาการ</b>	<b>15</b>
สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม	16
โรคจากการเลือกกิน	30
'กรด-ด่าง' ในอาหาร	35
เรื่องวุ่นๆ ของน้ำมันและคอเลสเตอรอล	40
คิดก่อนกิน	47
ส้มตำ องครักษ์ส้มะเร็ง	51
กินผัก-ผลไม้อย่างไรให้อร่อยและฉลาด	57
อร่อยจนปากค้าง	64
ดอกไม้ในปากเธอ	70
สารต้านอนุมูลอิสระ	74
ฤๅเงินนิสตินจะเป็นตาบสองคม	81

<b>ตอนที่ 2 : พิชัยในอาหาร</b>	<b>89</b>
เหม่มีซึกั้วกว่าสาวไทย	90
ขวดพลาสติกใส...ตุ๊ด ตุ๊ด ตุ๊ด	96
เรื่องสยองในอาหาร	105
ก้างปลาตำมะเร็ง	113
อืม...ใครคิดว่าไม่สำคัญ	120
คนกินเสลด	127
ขายง่าย รวยเร็ว ต้องวิตามิน	134
ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร	139
น้ำขานมูพะไล์ อย่าทิ้ง...อาจมีไซค์	145
ปัญหาของการขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	150
ฝันลมๆ แล้งๆ กับถั่วขาว	155
ส(ช)วย...จากการเสริมส่วย	161
แสงสว่างปลายอุโมงค์ของสาวผิวสีดับลงแล้ว	167
<b>ตอนที่ 3 : จีเอ็มโอและวิทยาศาสตร์เทียม</b>	<b>175</b>
เรื่องที่ไม่ค่อยจะมีคนพูดถึงของอาหารจีเอ็มโอ	176
โฆษณา...อันตรายหลบใน	183
รู้ว่าเขาหลอก (แต่เต็มใจให้หลอก)	189
ล้างพิษ พิษร้าย	195
วิทยาศาสตร์เทียมกับคนไทย	202



## คำนำสำนักพิมพ์

# ตัวอย่าง

หากพูดถึง “การกิน” เชื่อได้เลยว่าหลายคนอาจจะตื่นหรือตื่นขึ้นมาโดยทันที เพราะคนเรานั้นชอบสรรคส์สร้างการกินเป็นที่สุด และแน่นอนว่าสิ่งต่างๆ ที่เราบริโภคหรือกินเข้าไปนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของคนเรา ดังคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”

ขึ้นชื่อว่า “อาหาร” แสดงว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยกันทั้งนั้น แต่ปัญหาคือ จะมีมากหรือน้อยก็คงขึ้นอยู่กับปริมาณที่เหมาะสม และสิ่งที่ทุกคนต่างตระหนักรู้กันดีก็คือ เป็นไปได้ว่าคนเราอาจได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารต่างๆ จากหลายสาเหตุ รวมถึงพิษภัยต่างๆ อาจเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมกรรมการกินแบบผิดๆ อย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้เกิดเป็นพิษสะสมในร่างกาย และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ในที่สุด

หนังสือ **วัคซีนสมอง ป้องกันภัยจากการกิน** เล่มนี้ มีเนื้อหาที่ว่าด้วยสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกวิธีและหลักโภชนาการที่ดี เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีอันตรายแอบแฝงอยู่ และ



รู้จักป้องกันตนเองจากความเข้าใจผิด จากความไม่รู้ หรือรู้เท่าไม่ถึง  
การณ์

ทั้งนี้ ผู้เขียนซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านพิษวิทยาทางด้านอาหาร  
และโภชนาการโดยตรง ได้รวบรวมข้อมูลเหล่านี้ไว้เพื่อให้บุคคลทั่วไป  
สามารถเลือกกินได้อย่างชาญฉลาด และมีความรู้ความเข้าใจอย่าง  
ถูกต้อง รวมถึงป้องกันเงินในกระเป๋าไม่ให้สูญไปกับประโยชน์ที่อาจ  
ได้ไม่คุ้มค่า และไม่ตกเป็นเหยื่อของโรคภัยจากการกินอย่างแน่นอน

# ตัวอย่าง

สำนักพิมพ์มติชน





## คำนำผู้เขียน

# ตัวอย่าง

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมซึ่งส่วนใหญ่มีความกังวลใจเป็นเจ้าของเรื่อง เช่น กังวลใจว่าตนเองมีความแตกต่างไปจากสมาชิกในกลุ่มที่ตนสังกัด โดยเฉพาะประเด็นว่าตนเองไม่ฉลาดเท่าเพื่อน ไม่สวยเท่าเพื่อน ไม่ขาวเท่าเพื่อน หรือไม่ผอมเท่าเพื่อน ก่อให้เกิดปัญหาหากกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง เวลาเดินขึ้นเวทีต่อหน้าฝูงชนมักมีความรู้สึกว่าคุณเองมีขามากกว่าสองขา มันเลยมักเกิดอาการขาขวิดกัน ต่างจากคนที่รู้ว่าตัวเองฉลาด สวย ขาว หอม...กว่าเพื่อนในกลุ่ม พูดเก่งกว่าเพื่อนในกลุ่ม รู้มากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งทำให้เดินขึ้นเวทีด้วยภาคภูมิใจในการแสดงออก ดังนั้น เขาหรือหล่อนผู้นั้นจึงต้องหาทางเติมเต็ม อย่างน้อยก็ให้อยู่ในระดับเฉลี่ยของกลุ่ม

ความต้องการที่จะเติมเต็มในส่วนที่ด้อยของแต่ละคนในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งนั้น ถ้าอยู่ในระดับต่ำ เมื่อไม่มีโอกาสเติมตามต้องการ ความทุกข์กังวลก็อาจเกิดบ้าง แต่อาการนี้คงอยู่ไม่นานนัก เมื่อเวลาผ่านไป...ประสบการณ์ชีวิตมักสอนให้หาทางกลบปัญหานั้นได้เอง เช่น

คนร้องเพลงไม่เอาอ่าวเลย ก็อาจเลี้ยงไปเล่นดนตรีให้ดีได้แทน แต่  
ว่าสำหรับคนที่มีความขาดในบางเรื่องที่ต้องเติมเต็ม และเป็นคนที่จัด  
ระดับความพรั่งว่า “ร้ายแรง” ถ้าไม่เติมแล้วชีวิตจะไม่รุ่งแน่ เช่น น้อง  
นางที่ยึดหลักว่าคับที่อยู่ได้แต่คัพเอออยู่ยาก หลอนผู้นี้มักคิดว่าตนมี  
กรรมหนัก ดังนั้น จะพยายามไขว่คว้าหาทางอัปเกรดให้คัพมันเปลี่ยน  
ไป ไม่ด้วยวิธีใดก็วิธีหนึ่ง ซึ่งแต่ละวิธีก็มีค่าใช้จ่ายหรือความเสี่ยงต่อ  
สุขภาพต่างกัน ทั้งที่ยังไม่รู้เลยว่า การเปลี่ยนนั้นมีผลต่อการเปลี่ยน  
ชะตาชีวิตของตนหรือไม่

ที่สำคัญ การเติมเต็มในบางเรื่องนั้นก็เป็นการพยายามในสิ่งที่  
เป็นไปได้ยาก เช่น การที่นักเรียนนักศึกษาเชื่อว่า ต้องดื่มสินค้าเสริม  
อาหารที่มีการโฆษณาว่าดื่มแล้วสมองสามารถจดจำในสิ่งที่เรียนได้ดีขึ้น  
สามารถสอบได้คะแนนดีจนเข้าโรงเรียนแพทย์ได้ ทั้งที่ตนเองนั้นเวลา  
เรียนก็ไม่ฟังครู เอาแต่เล่นป๊อปปี้ เมื่ออยู่บ้านก็ไม่ทำการบ้าน ไม่ทบทวน  
สมุดจดงานหรือแม้แต่อ่านตำรา เอาแต่อัฟโหลดอะไรต่อมิอะไรขึ้น  
เฟซบุ๊ก ต่อให้ทั้งกินทั้งอาบเครื่องดื่มที่กล่าวถึงนั้น...ก็ยอมสอบตกอยู่ดี

จากที่ยกตัวอย่างมา ท่านผู้อ่านคงเห็นภาพว่า มนุษย์แต่ละคน  
นั้นมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดมาแต่เกิด เพียงแต่ว่าใครจะให้ความสำคัญ  
สำคัญกับมันมากน้อยเพียงใด และใครมีโอกาสในการแก้ไขสักก็มาก  
น้อย

คำว่า “โอกาส” นั้นมีความสำคัญทั้งกับตัวเจ้าของปัญหา และ  
ผู้ที่หวังแสวงหาประโยชน์จากเจ้าของปัญหา ตัวอย่างเช่น คนที่มี  
น้ำหนักเกิน ส่วนใหญ่มักทราบดีว่าต้องออกกำลังกายและลดปริมาณ  
อาหารที่กิน หรือถ้าไม่ทำเช่นนี้ก็ต้อไปกินอาหารพิเศษที่กินแล้วเหมือน  
ไม่ได้กิน เพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวขึ้น ซึ่งมีตัวอย่างปรากฏเป็นข่าวบ้าง  
แล้วว่า อาจเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคถ้าสินค้าอาหารนั้นไม่ได้รับการพิสูจน์

ด้วยหลักการวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้อง ปรากฏการณ์ลักษณะนี้ได้รวมไปถึงการเสาะหาอาหารการกินที่หวังว่าจะช่วยให้สุขภาพดี อายุนยืน หรือมีสภาวะหนุ่มสาวกลับคืนมา ซึ่งมักเป็นความหวังลมๆ แล้งๆ แต่คนขายได้เงินค่าอาหารไปแล้ว

ในการพิจารณาว่าอะไรควรเชื่อหรือไม่ควรเชื่อ นั้น พระพุทธเจ้าได้ให้หลักการเกี่ยวกับความเชื่อใน “กาลามสูตร” ไว้ว่า **อย่าเพิ่งเชื่อโดย... ฟังตามกันมา หรือถือว่าเป็นของเก่าเล่าสืบๆ กันมา หรือเพราะเป็นข่าวเล่าลือ หรือโดยอ้างคัมภีร์และตำรา หรือโดยคิดเดาเอาเอง หรือโดยคิดคาดคะเนอนุมานเอา หรือโดยตรึกตรองเอาตามอาการที่ปรากฏ หรือเพราะเห็นว่าต้องกับความเห็นของตน หรือผู้พูดควรเชื่อได้ หรือผู้พูดนั้นเป็นครูของเรา**

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าหวังว่ามนุษย์ไม่ควรเชื่ออะไรง่าย ๆ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าไม่ให้เราเชื่ออะไรสักอย่าง แต่ให้พิจารณาให้ดีเสียก่อนจนเกิดปัญญา แล้วจึงค่อยดูว่า**เชื่อได้หรือไม่**

การจะให้ปัญญาเพื่อช่วยในการพิจารณานั้น มนุษย์ (ซึ่งหมายถึงสัตว์ที่มีเหตุผลและมีสติปัญญารู้คิด) จำเป็นที่ต้องหาข้อมูลหลายด้านก่อนตัดสินใจ เช่น เมื่อถูกเสนอให้ซื้อสินค้าที่กินแล้วโฆษณาว่าทำให้ผิวขาวขึ้น ก็ควรสอบถามไปยังผู้รู้หรือหน่วยงานที่มีความเป็นอิสระทางวิชาการว่ามีข้อมูลประการใดในเรื่องดังกล่าว เพื่อหาคำอธิบายว่าที่ว่าขาวนั้นขาวได้จริงหรือ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์อย่างไรว่าเมื่อกินเข้าไปแล้วจะเกิดผลตามที่ผู้บริโภคต้องการ ที่สำคัญคือ ผู้บริโภคต้องมีอะไรไปแลกกับสิ่งที่จะได้มาหรือไม่

ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนจึงได้พยายามอธิบายพื้นฐานที่จะช่วยในการตัดสินใจเพื่อซื้อสินค้าบางประเภท ยกตัวอย่างแนวทางการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งให้เห็นความเข้าใจที่ผิดพลาด

โภชนาการและอาหารซึ่งอาจก่อปัญหาต่อสุขภาพ ตลอดจนเรื่องราวต่างๆ ที่ประชาชนทั่วไปควรรับรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับอาหาร เช่น การตัดแต่งพันธุกรรม เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รับข้อมูลไปกระตุ้นสมองให้เริ่มคิดเมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ไม่มีการสอนในชั้นเรียนทั่วไป

รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ

# ตัวอย่าง





วัคซีนสมอง

ป้องกันภัยจากการกิน

www.SE-ED.com

# ตัวอย่าง



1

# ชีวิต สุขภาพ อาหาร และโภชนาการ





# สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม

## ตัวอย่าง

อากาศ น้ำ พระอาทิตย์ ฝุ่นละออง พืช สัตว์ และสารเคมี รวมทั้งโลหะต่างๆ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ทั้งทางกายและใจ แต่ในอีกมุมหนึ่งมันก็ทำให้พวกเราบางคน “ป่วย” ดังข้อมูลของทาง National Institute of Environmental Health Sciences (สถาบันสิ่งแวดล้อมและวิทยาศาสตร์สุขภาพแห่งชาติ) ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงได้ทำใบปลิวอิเล็กทรอนิกส์ (NIH Publication No.96-4145) ออกมาเมื่อปี 2007 ระบุชื่อโรคที่คนอเมริกันมักเป็นด้วยเหตุอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม--ผู้เขียนจึงขอนำมาบอกต่อ พร้อมเสริมค่านิยมบ้าง ประณามบ้างไปตามเพลง

- **โรคภูมิแพ้และหอบหืด** เป็นโรคยอดนิยมของคนเมืองและสำหรับบางคนก็แม้จะอยู่ในชนบทแต่มีพันธุกรรมไม่ดี คือ “ซีแพ้” (ภูมิแพ้) ก็เห็นได้ไม่ยาก ประมาณกันว่า มีคนกว่าครึ่งของชาวอเมริกัน (300 ล้านคน) ที่ซีแพ้สารก่อภูมิแพ้อย่างน้อย 1 ชนิด คนเหล่านี้จะน้ำมูกไหล ไส้บ้างเขียวบ้าง แสบตาเป็นประจำเนื่องจากละอองเกสรดอกไม้ ฝุ่น

หรืออะไรต่อมิอะไรเต็มไปหมด ดังนั้น ธุรกิจขายกระดาษพิษซู่ซู่ของประเทศนี้จึงเจริญรุ่งเรืองเพราะมีลูกค้าเยอะมาก

อาการที่เป็นต่อเนื่องคู่กันไปกับการแพ้ นั่นคือ “หอบหืด” ผู้โชคร้ายเหล่านี้มักประสบเคราะห์หั้นหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก หรือมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะอากาศแบบกะทันหัน ตัวการสำคัญที่พิสูจน์ทราบแล้วคือ สารที่ก่อมลภาวะในอากาศทั้งนอกและในบ้าน จนหลายคนในเมืองไทยอ้ำงเหตุออกไปอยู่บ้านหลังเล็กเพราะเกิดอาการแพ้ภรรยาหลวงในบ้านหลังใหญ่ ซึ่งลักษณะหลังนี้หมอบ่ายยารักษาอย่างไรก็ไม่หาย ภรรยาหลวงคงต้องหายาที่เป็นโลหะหนักเช่นลูกตะกั่วมาจัดการแทนจึงจะหายไปจากโลกนี้

ความจริงประเด็นอาการแพ้นี้พบกับคนไทยไม่มากนัก อาจเพราะเรากินหมูเนื้อแดงกันค่อนข้างบ่อย--อย่าประหลาดใจไป เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า หมูเนื้อแดงนี้หลายฟาร์มหมูได้ทำให้เกิดขึ้นโดยใช้สารเร่งเนื้อแดงกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ ซึ่งโดยเนื้อแท้แล้วเป็นยาแก้หอบหืด ดังนั้น จึงน่าจะเป็นไปได้ว่า การที่คนไทยไม่ค่อยเป็นโรคหอบหืดจากภูมิแพ้ นั้น น่าจะมีสาเหตุจากการรับประทานหมูเนื้อแดงเป็นประจำนั่นเอง

- ความพิการแต่กำเนิด สตรีมีครรภ์หลายคนโชคร้ายได้รับสารเคมีที่เป็น “สารก่อลูกวิรูป” จากสิ่งแวดล้อมหรือในผู้ที่นิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเหล่านี้เป็นอันตรายต่อตัวอ่อนในท้อง โดยเฉพาะช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ เด็กพิการตั้งแต่คลอดออกมานั้น ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เพราะสารพิษแต่ละชนิดก็มีบทบาทในการก่อความพิการต่างกันไป ที่น่ากังวลคือ “ยาแอสปรีน” หรือที่คนไทยเรียก “แอสไพรีน” และ “ควินบุหรี” นั้นก็ถูกตั้งข้อสงสัยเหตุว่าเป็นต้นเหตุหนึ่งของความพิการในเด็ก

ตัวอย่างนั้นเกิดในประเทศเวียดนามที่มีเด็กพิการแต่กำเนิด ซึ่งเป็นผลพวงจากสงครามเวียดนามที่มีการใช้เคมีวัตถุที่มีสารไดออกซิน

ปนเปื้อน สำหรับในสหรัฐอเมริกา นั้นการเกิดมาพิการเป็นสาเหตุหลักของการตายของทารกในช่วงขวบปีแรก ทั้งที่ความจริงแล้วเป็นปัญหาที่สามารถป้องกันได้ ถ้ามีความรู้เพียงพอ

- **มะเร็ง** เป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญมาก เป็นอาการที่เซลล์ของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งมีการแบ่งตัวไม่หยุดและไปรุกรานเซลล์ของอวัยวะอื่นที่เข้าทำตัวเป็นพลเมืองดี ที่สำคัญเซลล์มะเร็งนั้นเพิ่มเฉพาะจำนวนแต่ไร้คุณภาพ เพราะเป็นเซลล์ที่ไม่พัฒนาตนให้ทำงาน เนื่องจากขาดกระบวนการ Differentiation of cell (พัฒนาเซลล์ให้มีหน้าที่ที่แตกต่างกันตามอวัยวะที่เซลล์อยู่) เปรียบเสมือนระบบการศึกษาของเราในปัจจุบัน ซึ่งสร้างแต่บัณฑิตที่มีสมองกลวงและมุ่งแต่จะเอาใบระเบียนการเรียน ครั้นมาเปิดดูแล้วเลือกถามสักหนึ่งวิชาว่า “วิชานั้นสอนเกี่ยวกับอะไร” บัณฑิตเหล่านี้จะถามกลับว่า “เขาเรียนวิชานี้ด้วยหรือ จำไม่ได้หรอก”

มะเร็งนั้นเป็นสาเหตุการตายเป็นอันดับสองของสหรัฐอเมริกา แต่เป็นอันดับหนึ่งแล้วในบ้านเรา มะเร็งเป็นสาเหตุที่ทำให้แต่ละประเทศสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ามากมายในแต่ละปี (แต่ใ้พวกเขาไม่มีค่านั้นมักอยู่ย่นียง) โดยเป็นที่ประจักษ์ว่า สารเคมีจากสิ่งแวดล้อม ควันบุหรี่ แร่ใยหิน การแผ่รังสี สารพิษทางอุตสาหกรรม ตลอดจนแสงแดดและสภาวะแวดล้อมของมนุษย์ โดยเฉพาะอาหารการกิน เหล้า เบียร์ อุกะแซ่ น้ำตาลเมา ล้วนเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็ง

เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้วจะพบว่า ถ้าเรามีความรู้พอ คนไทยน่าจะลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้ไม่ยากนัก ยกเว้นไปอยู่มาบตาพุด...ก็ตัวใครตัวมันครับ

- **ผิวน้ำอักเสบ** ซึ่งคำในภาษาอังกฤษคือ Dermatitis ท่านผู้อ่านหลายท่านอาจมีประสบการณ์อันเลวร้ายกับอาการนี้ เพราะมันทั้งแสบทั้งคัน ถ้าจะให้เห็นภาพชัดเจนคงต้องยกตัวอย่าง เช่นสุนัขที่เป็น

ซีเรื้อน ซึ่งนำส่งสารมากเพราะมันจะเกาะทั้งวัน

สาเหตุของอาการนี้มีหลายประการ แต่ที่แน่ๆ คือจากสารเคมีในสิ่งแวดล้อม ทั้งจากสีทาบ้าน เครื่องสำอาง สินค้าอุปโภคบริโภคต่างๆ เช่น สบู่ ผงซักฟอก น้ำหอม เป็นต้น อากาศในฤดูหนาวบางครั้งก็ทำให้ผิวแห้ง คัน เกิดผื่นแดง บางคนกินอาหารบางอย่างก็แพ้และคันได้ การป้องกันปัญหาเหล่านี้มักเกิดจากประสบการณ์ที่พอเป็นสักครั้งแล้ว ต้องพยายามป้องกันปัจจัยที่ก่อปัญหา-ทำได้แค่นี้แหละครับ

- **ถูกลมโป่งพอง** เป็นอาการที่เกิดมากกับผู้ตัดสินใจนิยมสูบบุหรี่หลายครั้งที่ผู้เขียนมักบอกกับเพื่อนสมัยเรียนมัธยมว่า เม็งเลือกเองได้ น่าว่าจะเอาโรคอะไรมาเป็นสาเหตุการตาย เมื่อเห็นเขาทั้งหลายเริ่มอึดปู้หรือและตองเหล้า เหมือนกับการลงคะแนนเลือกมนุษย์บางจำพวกว่า จะเอาเขาามาทำประโยชน์แก่ประเทศชาติหรือเอามาพูดอะไรฟังข้าซาก วกวน ไร้สาระ ข้าร้ายบางครั้งมุสาต่างหากเวลามีเทศกาลสาดน้ำลายประจำปี

อาการถูกลมโป่งพองนั้นเป็นแล้วเป็นเลย ไม่มีทางหาย ในสหรัฐอเมริกามีคนเหล่านี้ราว 2 ล้านคน ส่วนในไทย ไม่ต้องสำรวจก็รู้ว่ามากกว่าหลายนัก เพราะไปที่ไหนก็มีแต่กลิ่นควันนรกเหล่านี้ จนมีหลวงพี่บางรูปเทศน์ว่า คนที่นิยมถนุควันนั้นคงเพิ่งมาจากที่ที่อุดมด้วยควันจากเชื้อเพลิงที่ต้มน้ำในกระทะทองแดงกระมัง ผู้ป่วยเหล่านี้หายใจลำบากเมื่อเริ่มมีอาการ พอออกกำลังกายเล็กน้อยก็เขียวเสียแล้ว หน้าเข้าต้องติดออกซิเจนประจำตัว โดยแบกถังออกซิเจนที่แสนหนักไปด้วยเหมือนนักประดาน้ำเลยที่เดียว

- **โรคหัวใจ** อาการนี้เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นและก่อให้เกิดการไร้สมรรถภาพในการทำงานเป็นลำดับหนึ่ง แต่ละปีมีคนอเมริกันตายด้วยอาการแบบนี้ราว 7 แสนคน ทางกรมแพทย์ลงความเห็นว่าเกิดเนื่องจากกินไม่ดี ซึ่งไม่ได้หมายความว่ากินของไม่ดี ความจริงแล้ว