



# กิน (ปลา) ให้ยั่งยืน



ดร. อภินันท์ สุวรรณรักษ์

295034

ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
คณะเทคโนโลยีการประมงและทรัพยากรทางน้ำ  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เมื่อเรากำลังมองหาในอาหารคืออะไร? คือ ดีต่อสุขภาพ เรากำลังมองหาส่วนประกอบอาหารที่มีคุณภาพที่ดีต่อร่างกาย เพื่อความสุข ของทุกคนจะแตกต่างกันออกไป และสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่จะทำให้ให้อาหารมีรสชาติโดยไม่ต้องกล้ำกลืน เราเริ่มที่จุดเริ่มต้นจริง ๆ ไม่มีทางที่จะเลี่ยงจากความเป็นจริงไปได้ ว่าทุกสิ่งที่เราทานส่งผลกระทบต่อโลกโดยรวม ดังนั้นจึงพยายามและเรียนรู้ที่ดีที่สุดว่าผลกระทบคืออะไร แล้วเริ่มที่ก้าวแรก คือ ลดผลกระทบนั้นให้น้อยลง เราได้เห็นภาพโลกสีฟ้าของเรา คลังอาหารของโลกเรา แต่มันเป็นมากกว่าแหล่งคลังทรัพยากร มันยังเป็นภูมิศาสตร์โลก ที่เชื่อมโยงสิ่งที่เราเรียกว่าอาหารบนโต๊ะ ดังนั้นถ้าเราใช้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น เราก็จะสามารถเริ่มปันส่วนที่เหลือ เราจะสามารถเริ่มเฉลิมฉลอง เราจะสามารถเริ่มต้นฟื้นฟู เราต้องชื่นชมในรสชาติของพืชผักบ้าง เราต้องบริโภคสัดส่วนของอาหารจากสัตว์น้ำลดลง เรากำลังดูแลโลกแห่งอาหารที่สำคัญไว้ ดังนั้นความยั่งยืน คือ การที่เราได้มีชีวิตอยู่ยั่งยืน และทรัพยากรที่อยู่คู่โลกนี้ ได้อยู่อย่างยั่งยืน

ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างหลากหลาย ไม่มีใครเชื่อว่า จะหมดไปหรือลดลงจากโลกนี้ได้ จนในอนาคตกำลังจะเข้าสู่ยุควิกฤติแห่งอาหาร ทั้งที่ธรรมชาติได้เตรียมตัวเพื่อให้นักชิมได้มีของกินอย่างสมบูรณ์ แต่หลังจากที่เราประสบความสำเร็จมากในการสืบพันธุ์ การแพทย์ และเทคโนโลยีที่ทันสมัย จนวันนี้ประชากรแทบจะล้นโลก ความต้องการอาหารจึงมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว อาหารที่ได้มา บ้างก็เพียงพอกับการบริโภค บ้างก็ขาดโปรตีน บ้างก็ขาดแม้กระทั่งคาร์โบไฮเดรต ความสมดุลเรื่องอาหารเริ่มเบี่ยงเบนและจะเป็นเช่นนี้ต่อไป เมื่อความสมดุลของอาหารไม่ได้ถูกกระจายไปอย่างเท่าที่ควร

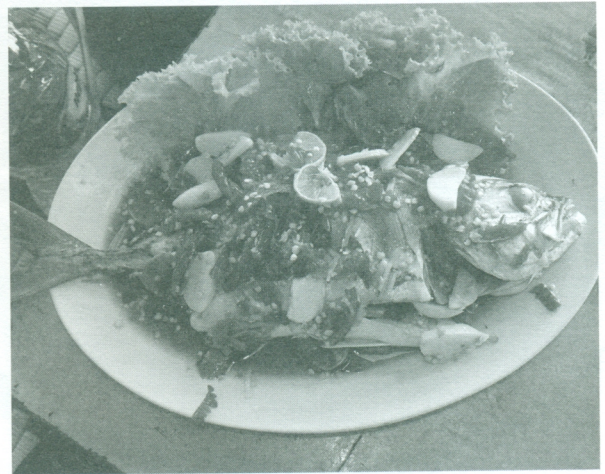
และก่อให้เกิดความยั่งยืน หมายถึง อะไร ที่ไหน และอย่างไร ของอาหารที่ถูกล่า ใครและทำไม เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้ที่เข้าใจ เมื่อเราต้องการรู้จักคนที่อยู่เบื้องหลังที่มาของอาหารทุกมื้อของทุกคน เคยคิดไหมว่าเราต้องทราบที่เราก่อให้เกิดผลกระทบอย่างไรกับเขา แล้วเรามีผลกระทบอย่างไรกับตัวเราบ้าง ว่าทำไมเขาจึงทำการประมง ผมต้องการรู้ว่าพวกเขาต้องขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของทรัพยากรประมงและการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำอย่างไรบ้าง เพื่อการดำรงชีพของเขา ความเข้าใจทั้งหมดเหล่านี้จะทำให้เราสามารถเบนการรับรู้ของเราเกี่ยวกับอาหารที่มาจากประมง จากเรื่องของกินของใช้ไปเป็นเรื่องของโอกาสที่ดี โดยเฉพาะที่สะพานพระบรมนิเวศทางน้ำ มันทำให้เราได้ยกย่องอาหารที่มาจากทรัพยากรประมงที่เราโชคดีมากที่จะได้มีไว้รับประทานได้อย่างยั่งยืนเพียงพอสำหรับผู้พอเพียง

อาหารบนโต๊ะที่กำลังจะเข้าสู่ปากเพื่อไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรานั้นมีความสำคัญยิ่งนัก มีที่มาอย่างไรบ้างคุ้มค่าหรือไม่กับการที่เราจะกินไปอย่างไรไม่รู้คุณค่าของที่มาของอาหารนั้น อาหารที่มาจากทรัพยากรทางน้ำสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ จากการประมง และจากการเพาะเลี้ยง ล้วนแล้วแต่มีต้นทุนทั้งสิ้น เช่นหมึกกล้วยทอดกระเทียมพริกไทย นั่นกว่าจะได้มาเป็นอาหาร 1 คำ ต้องผ่านกระบวนการที่ยาวนานซับซ้อนมากมาย เช่นต้องมีเรือออกไปในทะเล มีเครื่องมือประมงที่ใช้เครื่องยนต์ปั่นไฟเพื่อล่อให้หมึกขึ้นมา แล้วทำการประมงด้วยการใช้อวนครอบ หรือเรือวนลาก (ภาพที่ 1) ที่ต้องมีแรงงาน ต้องมีความชำนาญ เมื่อได้หมึกมาก็ต้องหาวิธีการเก็บรักษาก่อนขาย และมีการขนส่ง มาถึงตลาดก็สามารถสร้างอาชีพได้อีกหลายอาชีพ ที่เกี่ยวข้องกัน





ภาพที่ 1 เรืออวนลาก ภายในเรือ ปลาตากแห้ง อาหารทะเลสด และปลาปักเป้าแผ่น



ภาพที่ 2 ปลาหมักน้ำซอสมะนาว

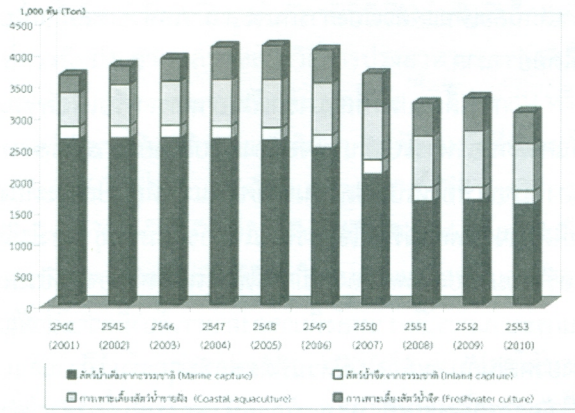
เมื่อมาถึงครัวในบ้านก็ยังคงมีองค์ประกอบอีกหลากหลายมาก ยิ่งถ้าเป็นที่ร้านอาหารยิ่งซับซ้อนมากขึ้นอีกหลายเท่าตัว ดังนั้นสิ่งที่เราต้องการ 1 งานนั้นมีที่มาและคุณค่ามากกว่าแค่อาหารเพียงจานเดียว มีราคาที่ไม่สามารถประเมินเป็นตัวเลขที่แท้จริงได้ เราเรียกสิ่งนี้ว่าอะไร ถ้าจะเรียกมันว่าอาหารจากการประมงที่ฟื้นฟูได้ (Restorative Fisheries Food) เมื่อความยั่งยืน คือ ความสามารถ ที่จะคงทนและรักษาไว้ การฟื้นฟูก็คือความสามารถที่จะเติมให้เต็มและพัฒนาต่อไป อาหารจากการประมงที่ฟื้นฟูได้ทำให้มีระบบที่มีวิวัฒนาการ และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และทำให้เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ของเรากับทรัพยากรทางน้ำ ในฐานะแหล่งทรัพยากร ทำให้เห็นว่าเรามุ่งที่จะเสริมสร้างทรัพยากรทางน้ำ และเกื้อหนุนความสามารถในการฟื้นตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นวิธีที่สร้างความหวังและคงความเป็นมนุษย์ และเป็นวิธีที่มีประโยชน์ในการเข้าใจสภาพแวดล้อมของเราได้มากขึ้น อีกทั้งการกินอย่างมีสติเป็นเรื่องช่วยได้ในการอนุรักษ์ทรัพยากร

อะไรเป็นปัจจัยแวดล้อมของอาหารมีอันนี้? ถ้าเรากำลังนั่งอยู่ตรงหน้ามีงานใส่ปลาหมักด้วยน้ำซอสมะนาว (ภาพที่ 2) ถ้าเราทำแบบนี้ซ้ำๆ สามครั้ง ห้าครั้ง แล้วทุกคนทำแบบนี้ซ้ำๆ เราอาจทำได้แต่เราไม่ได้ช่วยตัวเอง หรือทรัพยากรทางน้ำเลย จุดสำคัญก็คือเราต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อม หรือเกณฑ์การปฏิบัติในเรื่องนี้ทั้งหมด เนื่องจากวันนี้ที่เราบอกว่ามีคุณภาพดีมาก ในน้ำมีปลาในน้ำมีข้าว แต่วันนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก มากเสียจนเราแทบไม่มีทรัพยากรหลงเหลืออยู่แล้ว ต้องออกไปล่าทรัพยากรในพื้นที่ห่างออกไป จนทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เพราะวันนี้เรามีปัญหาเกี่ยวกับโปรตีน ความมั่นคงด้านอาหารโปรตีนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาการของร่างกายและสมอง เราได้เสียความรู้สึกนึกคิดไป เกี่ยวกับเรื่องอาหารของเรา และเรา

กำลังขาดใช้ความเสียหาย ปัญหาคือเรากำลังปิดกั้นผลเสียเหล่านั้นไว้ได้เกลียวคลื่น เรากำลังปิดบังความเสียหายนั้นไว้เบื้องหลัง การที่สังคมยอมรับรอบแอมที่ใหญ่อื่น และเรากำลังปิดบังผลเสียเหล่านั้นไว้เบื้องหลังผลกำไรอันมหาศาล ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงผลจับทางการประมงและการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำแล้วนั้น จะพบว่าไม่ได้มีผลที่เพิ่มขึ้นตามอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากร ทั้งส่วนของประเทศไทย (ภาพที่ 3) และในโลกนี้ กลับมีแนวโน้มลดลงจากปัจจัยต่างๆ ที่หลากหลาย เช่น

1. โรคสัตว์น้ำ ได้สร้างผลกระทบที่หลากหลาย ตั้งแต่ โรค EMS ที่พบในอุตสาหกรรมเลี้ยงกุ้งขาว ได้สร้างความเสียหายเป็นวงกว้าง จนทำให้แทบหยุดชะงักไปเลย
2. แรงงานในอุตสาหกรรมประมงมีน้อยมากที่คนไทยจะเข้าสู่กิจกรรมนี้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สกปรก เหนื่อย และจำเจ
3. วัตถุดิบอาหารที่ราคาแพง ทำให้ต้นทุนต้องสูงไปด้วย โดยเฉพาะปลาป่นที่เป็นปัจจัยหลักของการเลี้ยงสัตว์น้ำที่ต้องนำวัตถุดิบปลาป่นคุณภาพสูงมาจากประเทศชิลีหรือเปรู ส่วนที่เราผลิตได้ในประเทศนั้นยังไม่เพียงพอและยังไม่มีคุณภาพดีเทียบเท่า
4. การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ เป็นปัจจัยที่ไม่น่าให้อภัยมากนัก เนื่องจากมาจากฝีมือของมนุษย์เป็นหลัก ดังนั้นสิ่งแรกเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องทรัพยากรทางน้ำที่ฟื้นฟูได้ ก็คือต้องคำนึงถึงความจำเป็นของเรา อาหารที่ได้จากสัตว์น้ำธรรมชาติที่ฟื้นฟูได้อาจจะอธิบายได้ดีที่สุด ไม่ใช่โดยใครคนอื่นใดทั้งสิ้น แต่เป็นตัวเราเองที่ทุกคนลงมือได้ในทันทีที่ตั้งพีชผัก อาจจะช่วยรักษาท้องทะเล แม่น้ำ ลำคลอง หรือลำธารไว้ได้ ด้วยการหาสิ่งที่ดีที่สุดก็คือเครื่องปรุงทั้งหมด





ภาพที่ 3 ปริมาณสัตว์น้ำจืดและน้ำเค็มที่จับและผลิตได้  
จำแนกตามวิธีการทำการประมงระหว่างปี 2544-2553  
(สถิติการประมงแห่งประเทศไทย, 2555)



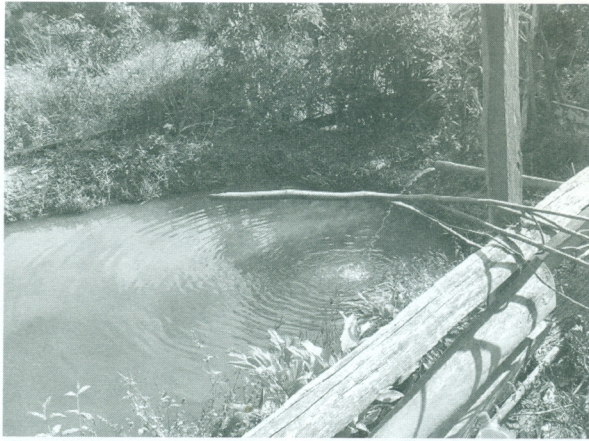
ภาพที่ 4 ปลาสดเพื่อครอบครัว

หาได้ง่าย สำหรับทุกคนครอบครัวที่มีผักสวนครัวอยู่หน้าบ้าน  
ริมรั้ว ในกระถางหรือไม้ประดับริมหน้าต่างนอนก็สามารถ  
ปลูกได้เช่นกัน ประหยัดพลังงาน ประหยัดเงิน แต่สร้าง  
ความสุขให้กับชีวิต การช่วยให้เรารอดพ้นจากวิถีการกิน  
แบบเดิม ๆ ของเรา สัมผัสการทำลายล้างจากอาวุธนิวเคลียร์  
สัมผัสเรื่องของการปฏิวัติ สัมผัสสิ่งที่ไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิต  
แต่สิ่งสำคัญที่ต้องวิตกกังวลควรเป็นเรื่องของซอณกินข้าวหรือ  
จะใช้มือเปิบก็ยังได้ วันนี้เราได้ทำให้โลกเสียหายมากมายนัก  
แล้วก็ใช้อาหารที่เราหามาได้มาทำให้ตัวเองพิกลพิการใน  
หลาย ๆ ด้าน น่าจะเรียกว่าเป็นการฆ่าตัวตายแบบผ่อนส่ง  
เพียงเพราะความไม่เข้าใจ เห็นแก่ตัว และไม่พอเพียง ล้วนแล้ว  
แต่เป็นสิ่งที่มาจากการกินที่ผิด และดังนั้นน่าจะถึงเวลาแล้ว  
ที่เราควรเปลี่ยนสิ่งที่เราคาดหวังจากอาหารของเรา ความยั่งยืน  
เป็นเรื่องซับซ้อน แต่อาหารแต่ละมื้อนั้นเป็นความจริงที่เรา  
ทุกคนมีความเข้าใจอย่างดี ดังนั้นเรามาเริ่มกันตรงนั้น ถ้าเรา  
เริ่มที่ตัวเองและคนใกล้ชิดก็จะเข้าสู่ประตูของความยั่งยืน  
เราถูกล้างสมองว่าอาหารที่เรากินเข้าไปนั้นเป็นอาหาร  
ที่มาจากระบบอุตสาหกรรมเป็นอาหารที่ดีที่สุด ที่สะอาดที่สุด  
เมื่อมองหาความเป็นจริงแล้วใช่หรือไม่ กลับเป็นว่าน้ำพริก  
ถ้วยเดียวของชาวกะเหรี่ยงที่วางอยู่กลางถาดล้อมด้วยข้าว  
อินทรีย์ที่เพิ่งหุงสุก แล้วเทลงมาในถาด ทุกคนล้อมวงเข้ามา  
ชวนการกินอย่างตั้งใจ กับอาหารที่อยู่ในกล่องสวยหรูสีส้ม  
สดใส ทำให้มารับประทาน ผ่านการเลี้ยงดูอย่างดีในฟาร์ม  
ขนาดใหญ่ที่ทุกอย่างป้องกันเชื้อโรค ฆ่าโรค ผสมฮอร์โมน  
เร่งการเจริญเติบโต ใชยาปฏิชีวนะเพื่อไม่ให้เป็นโรค มีระบบ  
ไฟฟ้า กินอาหารที่มาจากพืชที่ปลูกพิเศษ เมล็ดพันธุ์ที่คัดเลือก  
อย่างดี (บางครั้งพบว่าเป็นส่วนประกอบของ GMO)  
เมื่อเข้าสู่กระบวนการแปรรูปก็จำเป็นต้องใช้สารเคมีเพื่อทำ  
ความสะอาด เข้าสู่กระบวนการเพื่อให้เก็บไว้ได้นานก็จำต้อง

ใส่สารเคมีเพื่อรักษาสภาพ แล้วก็เก็บไว้เป็นเวลานาน โพรตีน  
ที่อยู่ภายในอาหารนั้นก็หลายเป็นซากโปรตีนเพื่อการบริโภค  
กล่องที่เหลือก็เป็นขยะที่เป็นส่วนเกินของอาหาร แบบไหน  
จะมีประโยชน์มากกว่ากัน เมื่ออาหารที่มาจากปลาตัวเล็ก  
ขนาดนิ้วชี้ที่จับได้จากในลำห้วยเพียง 4-5 ตัว (ภาพที่ 4)  
กับปลาที่ผ่านกระบวนการแปรรูป ผ่านกระบวนการเลี้ยง  
ด้วยอาหารเม็ดที่มีฮอร์โมน ร่วมกับยาปฏิชีวนะอยู่ในนั้น  
เป็นความต้องการที่เราไม่เจตนาหรือเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือ  
เราเลือกได้แต่ไม่ยอมเลือก ล้วนแล้วแต่เป็นคำถามที่ต้องหา  
คำตอบด้วยตัวเองทั้งสิ้น

อีกส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหารคือบรรจุภัณฑ์ที่ล่อตา  
เขาขายอาหารหรือขายอะไรกันแน่? วันนี้เราไม่ได้บริโภค  
คุณค่าของอาหารแต่เรากลับมาบริโภคคุณค่าทางสายตา กลิ่น  
เสียง รสชาติ และสัมผัส เพราะที่กินเข้าไปในร่างกายมักมี  
รูปร่างน่าทาน กลิ่นพิเศษที่มาจากสารปรุงแต่งด้วยสารเคมี  
เสียงที่มาจากเครื่องโฆษณาเพื่อตอกย้ำว่าสินค้าแปรรูปนั้นดี  
อาหารที่ดีนั้นจะต้องมาจากระบบอุตสาหกรรมอาหาร เป็นการ  
ล้างสมองทางสื่อทั้งหลายทุกแขนงทุกสาขา เพราะเป็นหนทาง  
ของความอยู่รอดของสื่อเช่นกัน เป็นกระบวนการที่สมรู้ร่วมคิดกัน  
เด็กน้อยวัยน่าสงสารไม่เคยรู้ว่าอาหารธรรมชาติมีอยู่จริง  
เพราะพ่อแม่ที่หนีจากชนบทเพื่อเข้ามาในเมืองใหญ่หาได้สอน  
เรื่องชีวิตให้ไม่ จึงเห็นเฉพาะสิ่งที่อยู่ในร้านสะดวกซื้อ  
ห้างสรรพสินค้าเท่านั้น และไม่รู้ด้วยซ้ำว่ากำลังกินซาก  
อาหารเข้าไปเพื่อรักษาสุขภาพที่รอเวลาคืนเขาไป วันนี้  
คนไทยกำลังหลงประเด็นเรื่องของกินเพราะรสชาติที่กินแล้ว  
บอกว่าอร่อยนั้นมันคืออะไร ล้วนแล้วแต่เป็นการปรุงแต่ง  
ทั้งสิ้น เช่นเดียวกับกับรสสัมผัสที่ใช้สารเคมีปรับได้เช่นกัน  
และมีอีกมากมายที่เกิดขึ้นในกระบวนการแปรรูปอาหาร  
ที่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งเราเองสามารถเลือกได้ระหว่างของสด





ภาพที่ 5 การเลี้ยงปลาอินทรีที่อมก๋อย ไข่ใบไม้เป็นอาหาร

กับของแข็งที่ผ่านการแปรรูป ถ้าแค่อ้างความสะดวกก็ลองคิดถึงสุขภาพบ้างว่าข้างหน้าจะเป็นเช่นไร สิ่งที่ได้รับกับสิ่งที่จะเสียไปนั้นคุ้มกันหรือไม่ รวมถึงโรคภัยที่จะมาเยี่ยมเยือนเมื่อเวลาผ่านไป

เลี้ยงปลาอินทรีเพื่อให้คนอินทรีได้รับประทานกันนั้นแสนยากเย็น แสนเข็ญนักหนา ความเคลื่อนไหวอย่างมากเกี่ยวกับการทำให้ระบบการเลี้ยงปลาของเราเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (ภาพที่ 5) และอีกหลายภาคส่วนกำลังพยายามเอาจริงเอาจัง หรือเป็นเพียงไฟไหม้ฟางเพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เห็นหรือเห็นแต่เฉพาะปาก ไม่ได้เห็นด้วยความเข้าใจ แม้บางคนยังไม่เข้าใจด้วยซ้ำว่าการปฏิบัติความเอิร์ดต่อรอยจากอาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างเอาจริงเอาจังนั้นเป็นอย่างไร เพราะทุกคนจะเห็นผงชูรสเป็นอาหารหลัก แต่การเลี้ยงสัตว์น้ำเพื่ออาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมักจะเป็นทางหนึ่งที่เราองข้ามความสำคัญของความรับผิดชอบในฐานะผู้กิน เพียงเพราะแค่เห็นมันมาจากแหล่งที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถปฏิบัติต่ออาหารในงานด้วยความไม่ใส่ใจอีกต่อไปได้ เรามีกุ้งที่เป็นมิตรกับสภาพแวดล้อมเราสามารถทำได้ (หรือไม่) เรามีเทคโนโลยีที่ทำได้ แต่เราไม่มีทางจะมีบุฟเฟ่ต์กุ้งหรือปลาที่กินเท่าไรก็ได้ และยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งทำอย่างนั้นไม่ได้ ในขณะที่เราพยายามและเข้าไปจัดการกับจำนวนสัตว์ทะเลที่ลดลงเรื่อย ๆ ถ้าเรากินสัตว์น้ำทั้งจากการจับในน้ำจืด การจับในทะเล และจากการเพาะเลี้ยงมากกว่านี้ มันไม่ได้เกี่ยวกับว่าอาหารจะหมดไปเท่านั้น แต่มันเกี่ยวกับวิธีการที่เราพิจารณาอาหารในงานของเราต่างหาก อันจะมองถึงสิ่งที่ไม่อยากเลยในการที่ทุกคนทำได้ คือ ลดขนาดสัดส่วนอาหารต่าง ๆ ที่อยู่ในงาน สิ่งนี้สำคัญ อาหารที่นำมาบริการทุกงานคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม และอาหารที่บริโภคจากงานที่ล้นพูนนั้น ช่างไม่ได้นึกถึงผลประโยชน์ของมนุษยชาติในเวลาเดียวกัน กินจนสะสมไขมัน กินจนกินความจำเป็น

ถ้าเลิกนิสัยเห็นแก่ตัวเรื่องการกินจะสามารถช่วยเหลือโลกใบนี้ได้อย่างมาก

การเลี้ยงปลาที่สามารถเป็นอาหาร หรือเพื่อความมั่นคงด้านอาหารโปรตีน ที่จะต้องตอบโจทย์ความต้องการของชุมชนเพื่อให้เป็นปลาอินทรีของแท้ ที่ถูกปลากจะตั้งไม่ได้มาจากพ่อแม่ที่ไม่ใช่ฮอริโมนในการผสมพันธุ์ ต้องไม่มีฮอริโมนมาแปลงเพศ ต้องไม่มีการใช้สารเคมีหรือยาปฏิชีวนะในกระบวนการเลี้ยง แหล่งที่มาของอาหารต้องมีความสำคัญยิ่งยวดเช่นกัน จะต้องไม่มีส่วนที่ติดต่อกับพันธุกรรม ไม่เป็นส่วนที่ได้จากเกษตรเคมี หรือแม้กระทั่งสถานที่เลี้ยงสัตว์น้ำ น้ำที่เลี้ยงจะต้องไม่มีการปนเปื้อนจากเกษตรเคมี จะไปมองหาที่ไหนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ จึงนับเป็นเรื่องยากที่ยากมาก และยากที่สุด ดังนั้นแค่บอกว่าปลาปลอดภัยก็อาจจะเพียงพอแต่มีที่บริสุทธิ์บนพื้นที่สูงที่ยังมีกลิ่นอายของแหล่งเลี้ยงปลาเพื่อความมั่นคงด้านอาหารโปรตีน เช่นที่บ้านปืดคีที่อำเภอมก๋อย สามารถทำได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสามารถผสมพันธุ์ปลาได้เองตามธรรมชาติ อาหารที่ใช้เลี้ยงก็เป็นใบไม้ที่คนกินได้เก็บมาจากต้นที่ไม่เคยใช้สารเคมีใด ๆ ในการทำให้โต หรือฟางข้าวที่นำมาหมักในบ่อให้ปลากิน หรือปลวกที่เก็บมาได้จากรัง หรือข้าวที่เหลือมาจากมือเช้า ปลาที่เลี้ยงได้ก็เป็นปลาอินทรีเพื่อปากท้องของครอบครัวและคนในชุมชน ส่วนพื้นที่ราบด้านล่างยังไม่เคยเห็นที่ไหนที่สามารถทำได้ อย่างจริงจัง เพราะปัจจัยรอบด้านนั้นล้นแล้วแต่เป็นเรื่องเคมีทั้งสิ้น จะมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชุมชนรอบด้าน การได้กินอาหารที่มีสารพิษเจือปนน้อยร่วมกับกรอกกำลังกายนั้น ทำให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง ก็จะเข้าสู่ความยั่งยืนของอาหารและคน (ภาพที่ 6)

ทุกคนมีค่าคาดหวังกับอาหารที่แตกต่างกันออกไป หลายคนคาดหวังจากอาหารมาก คาดหวังสุขภาพ ความสุข ครอบครัว ชุมชน เริ่มจากการเตรียมส่วนประกอบ การปรุง และการรับประทานอาหาร ทั้งหมดเป็นศูนย์รวมผลประโยชน์

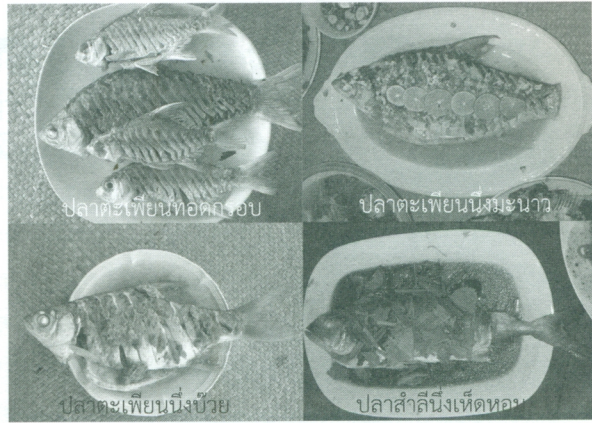


ภาพที่ 6 โครงการความมั่นคงด้านอาหารโปรตีน จากสัตว์น้ำแก่ชาวเขา



ของมนุษยชาติ ดังนั้นวิธีการกินปลาก็เป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ที่ควรนึกถึง จากหลากหลายวิธีการปรุงอาหารของพ่อครัว แม่ครัวทั้งหลาย เช่น การนึ่ง ต้ม ทอด ผัด แกง ย่าง อบ หรือ บางท่านอาจชอบรสชาติแบบดิบ ๆ แต่ต้องระวังเรื่องพยาธิ อย่างหลังไม่ค่อยแนะนำโดยเฉพาะปลาน้ำจืด ทุกวิธีการ ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเรื่องที่ดีสำหรับสุขภาพ ได้แก่การต้ม หรือนึ่ง เพราะจะไม่มีไขมันเข้าไปรบกวนเหมือนกับการทอด (ภาพที่ 7)

ถึงแม้ว่าจะสามารถจับปลาหรือเลี้ยงปลาได้มาก แต่เราก็ต้องแลกด้วยทรัพยากรของเราเช่นกัน เมื่อเราออกไป จับปลามากขึ้น แรงงานต้องใช้มากขึ้นทั้งที่เราขาดแคลน แรงงานประมงอย่างที่มีปัญหาให้เห็นอยู่เป็นระยะ ต้องใช้ พลังงาน ต้องใช้เวลา หรือการเพาะเลี้ยงปลาก็ต้องใช้พลังงาน ใช้เวลา มีความเสี่ยงเช่นเดียวกันกับการออกไปจับสัตว์น้ำ ดังนั้นจึงต้องมีการประมาณตนว่าจะต้องทำอะไรถึงจะ พอเพียง เพื่อใช้โอกาสนี้ในการเริ่มฟื้นฟูสภาพแวดล้อมของเราได้ ดังนั้นความยั่งยืนแบ่งได้เป็นสองประเด็นคือ ส่วนที่เกี่ยวข้อง กับคน คือ มีชีวิตที่ยืนยาวและมีอาหารที่พอเพียง



ภาพที่ 7 วิธีการปรุงอาหาร

