



คดีนี้ถือเป็นความพยายาม ‘ครั้งแรก’ ในการดึงบริษัทอาหารขนาดใหญ่มา ‘ร่วมรับผิดชอบ’ ต่อการแพร่กระจายของผลิตภัณฑ์และความเสี่ยงด้านสุขภาพ

**กรุงเทพธุรกิจ** ● ไม่บ่อยครั้งนักที่ “รัฐบาล” จะประกาศสงครามกับ “ภาคธุรกิจเอกชน” ที่เป็นตัวขับเคลื่อนเศรษฐกิจในบ้าน แต่ล่าสุดทางการสหรัฐกำลังเคลื่อนไหวโดยมีเป้าหมายที่กลุ่มอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปชั้นสูง หรือ UPF ที่กำลังเป็นกระแสความกังวลไปทั่วโลกเมื่อเร็ว ๆ นี้

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ทางการเมืองซานฟรานซิสโกได้ออกโรงยื่นฟ้องบริษัทอาหารรายใหญ่ 10 แห่ง โดยกล่าวหาว่าบริษัทเหล่านี้ทำการตลาดและขายอาหารแปรรูปชั้นสูง (ultra-processed foods : UPF) “ทั้งที่รู้ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์ และถูกออกแบบให้เกิดการเสพติดได้”

คำฟ้องระบุว่า อาหารเหล่านี้ก่อให้เกิด “วิกฤติด้านสาธารณสุข” ในซานฟรานซิสโกและทั่วประเทศ สร้างภาระให้กับเมืองและรัฐบาลท้องถิ่นอื่นๆ ต้องแบกรับต้นทุนการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของอาหารแปรรูปชั้นสูง

**คดีนี้ถือเป็นความพยายาม “ครั้งแรก” ในการดึงบริษัทอาหารขนาดใหญ่มา “ร่วมรับผิดชอบ” ต่อการแพร่กระจายของผลิตภัณฑ์เหล่านี้และความเสี่ยงด้านสุขภาพที่ได้รับการยืนยันแล้ว**

“เรามุ่งจุดเปลี่ยนสำคัญของงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับอันตรายของผลิตภัณฑ์เหล่านี้แล้ว” เดวิด ชิว อัยการเมืองซานฟรานซิสโก กล่าวในการแถลงข่าวพร้อมเสริมว่า “ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ในอาหารของเราเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับปัญหาสุขภาพร้ายแรง ก่อให้เกิดต้นทุนมหาศาลต่อชาวอเมริกันหลายล้านคน รวมถึงเมืองและมลรัฐทั่วประเทศ”

คำว่า “อาหารแปรรูปชั้นสูง” หรือ Ultra-processed foods โดยทั่วไปนั้น ครอบคลุมถึงสินค้าหลายประเภท รวมถึงมันฝรั่งทอดปรุงแต่งรส บาร์กรานในลาที่มีน้ำตาลสูง และน้ำอัดลม ซึ่งมีส่วนผสมสังเคราะห์ สารกันบูด และสารเติมแต่ง มักมีไขมันอิ่มตัว โซเดียม หรือปริมาณน้ำตาลสูง งานวิจัยเชื่อมโยงอาหารเหล่านี้กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนภาวะอื่นๆ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

**คำฟ้องที่ยื่นต่อศาลสูงซานฟรานซิสโกระบุว่า บริษัทเหล่านี้รู้ว่าการดัดแปลง “เป็นอันตรายต่อการบริโภคของมนุษย์” และใช้ “กลยุทธ์หลอกลวง” ในการทำการตลาดและขายผลิตภัณฑ์ของตน**

สำหรับบริษัททั้ง 10 รายที่ถูกทางการยื่นฟ้องในครั้งนี้ประกอบด้วย Kraft Heinz Company, Mondelez International, Post Holdings, The Coca-Cola Company, PepsiCo, General Mills, Nestle USA, Kellogg, Mars Incorporated และ ConAgra Brands

ทางสำนักข่าว NBC News ได้ติดต่อสอบถามขอความเห็นจากแต่ละ



# ฟ้องบริษัทอาหาร ‘Ultra-processed foods’ รู้ทั้งรู้ไม่ดีต่อสุขภาพ-ทำคนเสพติดได้



บริษัท แต่ยังไม่ได้รับการตอบกลับแต่อย่างใด

**แบบคดียังไม่มีการนิยามร่วมกับ**

ซาราห์ กัลโล รองประธานอาวุโสฝ่ายนโยบายผลิตภัณฑ์ของ Consumer Brands Association ซึ่งเป็น “สมาคมการค้าของแบรนด์อาหารและเครื่องดื่มรายใหญ่” ระบุในแถลงการณ์ว่า ผู้ผลิตแบรนด์ซึ่งเป็นที่ไว้วางใจของครัวเรือนอเมริกันสนับสนุนให้ประชาชนเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นและเพิ่มความโปร่งใสของผลิตภัณฑ์

**“ปัจจุบันยังไม่มีนิยามทาง**

**วิทยาศาสตร์ที่ตกลงร่วมกันเกี่ยวกับอาหารแปรรูปชั้นสูง และการพยายามจัดประเภทอาหารว่าไม่ดีต่อสุขภาพเพียงเพราะผ่านกรรมวิธีแปรรูป หรือการโจมตีอาหารโดยไม่คำนึงถึงสารอาหารทั้งหมดเป็นการทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดและทำให้ความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพแย่ลง”** กัลโลระบุ

ฝ่ายผู้แทนของแบรนด์ใหญ่ยังระบุด้วยว่า บริษัทต่างๆ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เข้มงวดและอิงหลักฐานของ FDA เพื่อผลิตสินค้าอย่างปลอดภัย เข้าถึงได้ และสะดวก ซึ่งผู้บริโภคที่พาทูวัน ชาวอเมริกันสมควรได้รับข้อมูลตามหลักวิทยาศาสตร์ ที่ถูกต้องเพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดต่อสุขภาพของตนเอง

## ย้อนอดีต ‘สงครามยาสูบ’ ที่รัฐเคยชนะมาแล้ว

**กรุงเทพธุรกิจ** ● ความกังวลต่ออาหารแปรรูปชั้นสูงหรือ UPF ที่กำลังขยายตัวทำให้หลายฝ่ายย้อนมอง “สงครามยาสูบ” ของสหรัฐเมื่อสามทศวรรษก่อน ว่าอาจเป็นตัวอย่างสำคัญให้ถอดบทเรียนได้ว่า รัฐสามารถจัดการกับอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้อย่างไร

ในทศวรรษ 1990 หลายรัฐยื่นฟ้องบริษัทยาสูบ ก่อนที่ 46 รัฐจะลงนามในข้อตกลง Master Settlement Agreement ปี 1998 ให้ผู้ผลิตบุหรี่รายใหญ่จ่ายชดเชยมากกว่า 2.06 แสนล้านดอลลาร์ พร้อมเปิดเผยเอกสารภายในและยกเลิกการตลาดที่มุ่งเป้าเยาวชน ต่อมาศาลสหรัฐยังตัดสินว่าบริษัทที่ผลิตกรรมหลอกลวงเป็นระบบ และสั่งห้ามใช้คำว่า light mild และ low tar ที่สร้างความเข้าใจผิดแก่ผู้บริโภค

สัญญาฉบับเริ่มต้นในคดี UPF มีความคล้ายคลึงหลายประการ ตั้งแต่ข้อถกเถียงเรื่องการตลาดสำหรับเด็ก การปรับสูตรอาหารให้กระตุ้นการบริโภคซ้ำ ไปจนถึงภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ที่สูงขึ้นในหลายรัฐ นักกฎหมายบางรายชี้ว่า หากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มีความชัดเจนขึ้น รัฐอาจพิจารณาใช้แนวทางเดียวกับคดียาสูบ โดยเฉพาะการอ้างต้นทุนสาธารณสุขเป็นฐานคดี และการรวมตัวของหลายรัฐเพื่อเพิ่มอำนาจต่อรอง

**อย่างไรก็ตาม คดีเกี่ยวกับอาหารมีความซับซ้อนกว่ายาสูบ** เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต และ UPF มีความหลากหลายสูง การออกกฎหมายหรือฟ้องร้องจึงต้องกำหนดนิยามทางกฎหมายอย่างระมัดระวัง และอาจยิ่งเร็วเกินไปที่จะคาดการณ์ว่าคดี UPF จะเดินไปถึงระดับเดียวกัน

คดีนี้เกิดขึ้นท่ามกลางการจับตามองมากขึ้นจากฝ่ายการเมืองทั้งสองฝั่งในสหรัฐ โรเบิร์ต เอฟ. เคนเนดี จูเนียร์ รัฐมนตรีสาธารณสุขสหรัฐ เป็นหนึ่งในคนแรกที่ต่อต้าน

อาหารประเภทนี้ ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการสำคัญของวาระ “Make America Healthy Again” และมีแผนจะยกเลิกสารแต่งสีอาหารสังเคราะห์ออกจากห่วงโซ่อาหารภายในปีหน้า และปัจจุบันอัยการรายหนึ่งจากเมืองในรัฐแคลิฟอร์เนีย

ที่มีภาพลักษณ์เสรีนิยม ก็กำลังหยิบยกประเด็นนี้ขึ้นมาถกเถียงเช่นกัน

“ด้วยเหตุผลบางอย่างมันกลายเป็นแนวร่วมไปแล้ว” ลอรา ซมิท ศาสตราจารย์ที่สถาบันศึกษาเชิงนโยบายสุขภาพแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก กล่าวถึงแนวร่วมข้ามพรรคการเมืองครั้งนี้ “มันเป็นพื้นที่ที่ก่อนหน้านี้ไม่ใช่ประเด็นทางการเมือง”

**“ตลอดเวลาที่ผ่านมามันเหมือนดวลปืนโต้ตอบกันที่ค่อยๆ เกิดอย่างเชื่องช้า จนหลุดถึงโรคเบาหวานในเด็กมีมากขึ้น ลิ้มรสแล้ว อัตรายิ่งคงเพิ่มขึ้น โรคไขมันในเด็ก โรคอ้วนในเด็ก เรารู้มานานแล้วว่ามีความเสี่ยงที่เชื่อมโยงกับส่วนนี้ของห่วงโซ่อาหาร”** ซมิทกล่าว และไม่เห็นด้วยกับข้ออ้างของสมาคมการค้าว่า “ยังไม่มีนิยามทางวิทยาศาสตร์” ของอาหารแปรรูปชั้นสูง

ซมิทมองว่าคดีของอัยการเมืองซานฟรานซิสโกครั้งนี้ทำให้ถึงคดีที่ทางการฟ้องร้อง “อุตสาหกรรมยาสูบ” ในช่วงทศวรรษ 1990

**กัยนัยบกระบโรคเรื้อรัง**

ด้านแบร์รี พอฟคิน ศาสตราจารย์

ด้านโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา กล่าวว่า อาหารแปรรูปชั้นสูงเริ่มเข้าสู่ตลาดสหรัฐในช่วงทศวรรษ 1980 และปัจจุบันกลายเป็นสิ่งแพร่หลาย นักวิจัยเริ่มให้ความสำคัญกับผลกระทบทางสุขภาพของอาหารเหล่านี้ราว 10 -15 ปีก่อน

“ประมาณ 75- 80% ของอาหารที่เด็กบริโภคมาจากอาหารแปรรูปชั้นสูง และ 55-60% ของอาหารที่ผู้ใหญ่บริโภคก็มาจากอาหารประเภทนี้” พอฟคินกล่าว “คุณไม่สามารถเปรียบเทียบรูปแบบการกินของคนในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองหรือทศวรรษก่อนหน้านั้นได้กับสิ่งที่เรากินอยู่ตอนนี้”

ส่วนเมื่อเดือนที่แล้ว วารสารการแพทย์ The Lancet เผยแพร่รายงานการ “บททวน” เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากอาหารแปรรูปชั้นสูง ซึ่งประเมินจากงานวิจัยหลายร้อยชิ้นและข้อมูลสำรวจการบริโภคอาหารระดับชาติ โดยระบุว่า อาหารแปรรูปชั้นสูงกำลังทำให้โภชนาการแย่ลง กระตุ้นการกินเกินความจำเป็น และทำให้ผู้คนได้รับสิ่งที่เกินพอดี ซึ่งผลลัพธ์โดยรวมคือโรคเรื้อรังที่เพิ่มสูงขึ้น

**“สุขภาพของเราแย่ลง และอาหารมีบทบาทอย่างใหญ่หลวง เราเลิกสูบบุหรี่แล้วเรามาติดคอเลสเตอรอล มียาที่ช่วยรับมือโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอื่นๆ ‘แต่อาหารกำลังฆ่าเรา’...วารสารการแพทย์ที่ได้รับการยอมรับและมีการอ้างอิงมากที่สุดฉบับหนึ่งเห็นว่า นี่เป็นประเด็นที่ควรนำเสนอแก่โลก”** พอฟคิน กล่าว

## เส้นทางแห่งผู้นำ

● **ดร.ธัญ ธำรงนาวาสวัสดิ์**

Slingshot Group & Augmented Leadership



เชื่อว่าพี่น้องชาวหาดใหญ่ อ่านแล้วก็สงสัยสารอ่านนานก็ยิ่งเครียด เลยเอาเรื่องนี้มาฝากเป็นกำลังใจเล็กๆ ครับ

จริงๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญสำหรับผมไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “ความเครียด” เสียทีเดียว แต่ขึ้นกับ “ลักษณะ” ของความเครียด

ความเครียดไม่ใช่สิ่งไม่ดี เพราะสมองมนุษย์นั้นวิวัฒนาการมาให้รับมือกับความเครียดอยู่แล้ว ตัวอย่างง่าย ๆ บรรพบุรุษของเราที่ “เครียด” ต่อการมาของเสือ มีแนวโน้มจะอยู่รอดได้นานกว่าคนที่ไม่รู้อิหรือนหาหวต่ออันตรายใกล้ตัว มันเป็นตัวกระตุ้นให้เรากระฉับกระเฉง ทำให้บรรลุเป้าหมายยากๆ ได้ก่อนหน้านี้

**สิ่งที่ผู้นำควรหลีกเลี่ยงจึงไม่ใช่ความเครียด แต่เป็น “ความเครียดเรื้อรัง” คือการตกอยู่ในภาวะเครียดเดิมนานเกินไป กลืนไม่เข้าคายไม่ออก กลับไม่ได้ไปไม่ถึงสิ่งสำคัญๆ**

สมองส่วนหนึ่งของเรานี้ชื่อว่า Hypothalamus เปรียบเสมือนแม่ทัพใหญ่ของสมองเพราะอะไรๆ ก็ต้องอิงผ่านสมองส่วนนี้ มันทำหน้าที่ควบคุมเรื่องสำคัญๆ หลายอย่างเช่น อุณหภูมิ

## อยู่กับความเครียด

ร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดัน การนอนหลับ ฯลฯ เวลาเรามี “ความเครียดเรื้อรัง” สมองส่วนนี้จะถูกโจมตีด้วยสารต่อต้านความเครียด (cortisol) จนบางครั้งเซลล์ตายก็มี ส่งผลต่อความสามารถในการคิด และตัดสินใจของเรา

จุดเริ่มต้นของการรับมือกับความเครียดคือ แยกให้ออกว่าเรากำลัง “เครียด” เฉยๆ หรือ “เครียดเรื้อรัง”

ถ้าเครียดเฉยๆ เช่น อยู่ด้วยกันมานานทะเลาะกันบ้าง เห็นต่างแต่ไม่เห็นแตก มีเป้าหมายที่ท้าทายไม่เคยทำมาก่อน อันนี้ไม่เป็นไร ตีเสียอีกสมองจะได้กระตุ้น

แต่ถ้าเครียดเรื้อรัง ทะเลาะกันอยู่ได้ทุกวัน บางทีกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง หรือรู้สึกว่สิ่งที่กำลังเผชิญอยู่นั้น ไม่มีทางออกเอาเสียเลย เช่น งานที่ไม่บอกให้รู้ว่าจะเอาแน่ เป้าหมายที่ยังไม่รู้ว่าจะถึงได้อย่างไร หัวหน้าที่ทำอะไรไม่รู้เยอะแยะมากมายแต่ไร้สาระ หรือระบบที่ขั้นตอนซับซ้อนซ้ำๆ ไร้เหตุผล สำคัญคือรู้สึกว่าเป็น

## อยู่กับความเครียด



อย่างนี้มานานแล้วไม่มีอะไรดีขึ้นซะที

**การเครียดเรื้อรังนี้แหละ มีผลอย่างมากต่อร่างกายและภาวะผู้นำของมนุษย์ ผลลัพธ์สุดท้ายคือสภาพที่สมองยอมจำนนต่อสถานการณ์และยอมที่จะหยุดคิด ชื่อเรียกอย่างเป็นทางการคือ Learned Helplessness แปลตรงตัวคือ การยอมรับสภาพที่ไร้ทางออก เป็นอาการ “หยุดคิด” และ “หยุดหวัง”**

## อยู่กับความเครียด

ทางออกคือ จงจำไว้ว่าเราไม่ได้จะกำจัดความเครียด แต่กำจัดความ “เรื้อรัง”

**แนวทางที่ 1: เปิดใจ เอาจริงที่เครียดออกมาพูด**

ความเครียดเรื้อรังหลายครั้งเกิดจากการคิดไปเองของมนุษย์ ลูกน้องมักคิดเองว่าหัวหน้าต้องรู้สึกหรือมีคำตอบแบบนี้โดยไม่เคยถาม วิธีหนึ่งในการทำให้ความเครียดระยะยาวกลายเป็นเรื่องระยะสั้น คือเอามันออกมาพูดอย่างตรงไปตรงมา ผลจะลบหรือบวกอย่างน้อยก็จบ

**แนวทางที่ 2: สร้างวิสัยทัศน์ที่จูงใจ**

ความเครียดเรื้อรังสำหรับคนในทีมบางทีเกิดจากการไม่รู้ว่าตนเองกำลังจะไปไหน ไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะสมองเป็นเพื่อนสนิทกับอดีตแต่ไม่ค่อยอยากคบกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง สำหรับผู้นำการไม่พูดอาจไม่ใช่เรื่องใหญ่เพราะคุณรู้ว่าเรื่อสำนี้กำลังเล่นไปทางใด แต่ผู้ตามนั้นต้องทำอะไรที่จับต้องได้ไว้เตือนสมอง

**แนวทางที่ 3: ตั้งเป้าหมายระยะสั้นเพื่อทำให้สำเร็จ**

หากความเครียดเป็นมดุมแดง ความสำเร็จคงเปรียบเหมือนมมมมเงิน ดังนั้นการถ่วงดุลความเครียดไม่ให้เรื้อรังคือให้สมองได้ประสมกับความสำเร็จบ้าง อย่างลืมนว่าสิ่งที่ “เสร็จ” กับสิ่งที่ “สำเร็จ” ไม่เหมือนกัน งานเสร็จคือคนทำรู้สึกว่าการทำอะไรหนึ่งเรื่อง งานสำเร็จคือคนทำรู้สึกภูมิใจและกระตือรือร้นที่จะทำงานต่อไป ผู้นำมีหน้าที่ทำให้เขารู้สึกอย่างหลัง

ไม่รู้คอลัมน์นี้จะจะมีประโยชน์แค่ไหน แต่ได้เขียนระบายแล้ว ความเครียดของผมก็ลดลงไปบ้าง

**เป็นกำลังใจให้ทุกคนนะครับ**