ความก้าวหน้าวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสามารถปรับปรุงวิถีการกินและการใช้ชีวิต

ภายในงาน “Research Strategies: Europe 2030 and the next Framework Programme” ซึ่งจัดเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม ค.ศ. 2016 ได้มีการนำเสนอในประเด็นความก้าวหน้าวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสามารถปรับปรุงวิถีการกินและการใช้ชีวิต โดยมีนักวิจัย 3 ท่านซึ่งได้รับทุนวิจัยจาก สภาวิจัยยุโรป (European Research Council, ERC) มานำเสนอผลงานวิจัยของตนเอง

สำหรับเรื่องแรกเป็นการนำเสนอในหัวข้อ อาหารที่ยั่งยืนเพื่ออนาคต นำเสนอโดยศาสตราจารย์ Anna Davies จากวิทยาลัย Trinity College Dublin ประเทศไอร์แลนด์ ซึ่งมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้ ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสังคมสู่สังคมเมืองอย่างรวดเร็ว อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศยังส่งผลกระทบด้านลบต่อการผลิตอาหาร ซึ่งจะนำไปสู่การไร้ความยั่งยืนของสังคม อย่างน้อยก็ในประเด็นการบริโภคอาหาร ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นที่ต้องหาวิธีการผลิตอาหารที่ยั่งยืนมากขึ้น การแบ่งปันโดยเฉพาะการแบ่งปันอาหารถูกจัดให้เป็นกลไกหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมที่ยั่งยืน ซึ่งจะรวมไปถึงการลดปริมาณการบริโภค การอนุรักษ์ทรัพยากร ลดการเกิดของเสีย และจัดหาความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจและสังคมในรูปแบบใหม่ ๆ ซึ่งแนวปฏิบัตินี้จะมีผลช่วยให้สังคมสามารถบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals, SDGs) ได้ โดยเฉพาะในเป้าหมายที่ 2: ขจัดความหิวโหย เป้าหมายที่ 3: การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และเป้าหมายที่ 11: เมืองและถิ่นฐานมนุษย์อย่างยั่งยืน ด้วยเหตุนี้จึงมีการจัดตั้งเครือข่ายการแบ่งปันอาหาร (food sharing networks) ภายใต้โครงการ SHARECITY เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจการแบ่งปันอาหารเพื่อเปลี่ยนแปลงสู่สังคมเมืองที่ยั่งยืนมากขึ้น ซึ่งภายใต้เครือข่ายนี้มีการรวบรวมวิสาหกิจกว่า 4,000 รายทั่วโลกมาศึกษาเชิงลึกถึงการแบ่งปันอาหารร่วมสมัย จัดสร้างและเปรียบเทียบข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับนานาชาติถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแบ่งปันอาหาร ประเมินผลประโยชน์จากกิจกรรมการแบ่งปันอาหาร และเสาะหาวิธีในการพัฒนาการแบ่งปันอาหารในสังคมเมืองในอนาคต ซึ่งนอกจากการแบ่งปันอาหารแล้ว ในเครือข่ายนี้ยังมีการแบ่งปันองค์ความรู้และทักษะต่าง ๆ

สำหรับเรื่องที่สองเป็นการนำเสนอในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่าง

อาหารและโภชนาการกับกระบวนการชราภาพ นำเสนอโดยรองศาสตราจารย์ Riekelt Houtkooper จากมหาวิทยาลัย Amsterdam ประเทศเนเธอร์แลนด์ซึ่งมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้ ความท้าทายทางสังคมอย่างหนึ่งที่เรากำลังเผชิญก็คือการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยยีน และโภชนาการถือเป็นปัจจัยสำคัญ 2 อย่างที่สามารถช่วยเร่งหรือชะลอความชราได้ โดยรองศาสตราจารย์ Riekelt ได้ศึกษากระบวนการชราภาพ ผ่านแบบจำลองในสิ่งมีชีวิตชนิดต่าง ๆ กัน เช่น มนุษย์ หนู ลิง และหนอน โดยหนอนเป็นโมเดลที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดในการศึกษากระบวนการชราภาพ โดยผลการศึกษาก็พบว่าเบื้องหลังของการชราภาพล้วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญอาหาร (metabolism) ซึ่งถูกควบคุมโดยยีนอีกทีหนึ่ง

สำหรับเรื่องที่สามเป็นการนำเสนอในหัวข้อ การใช้อาหารเมดิเตอร์เรเนียนเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด cardiovascular diseases) ซึ่งมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้ กลุ่มโรค NCDs (non-communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี โดยอัตราส่วนคิดเป็น 3 ต่อ 5 คนที่เสียชีวิตจากโรคนี้ โดยปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคที่สำคัญที่สุดก็คืออาหารและโภชนาการ แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคก็ถือเป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างมาก ซึ่งจากการสำรวจผลงานวิจัยทั่ว ๆ ไปได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าการรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ซึ่งอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนประกอบด้วยธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวโอ๊ต ขนมปังเติมรำ (โฮลวีท) ฯลฯ ถั่ว น้ำมันมะกอก ผัก ผลไม้ทั้งลูก (ไม่ใช่น้ำผลไม้) ปลาทะเล ผลิตภัณฑ์นมพอประมาณ เนื้อแดงหรือเนื้อสัตว์ใหญ่น้อยมาก (นาน ๆ ครั้ง) และไวน์อีกเล็กน้อย แต่ในงานวิจัยนี้ได้ต่อยอดงานวิจัยก่อน ๆ โดยทำการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomised control trial) เพื่อเปรียบเทียบการบริโภคอาหารเมดิเตอร์เรเนียน กับอาหารไขมันต่ำต่อความเสี่ยงของการเกิด

โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยแบ่งผู้บริโภคเป็นสามกลุ่มย่อยโดยกลุ่มแรกให้รับประทานน้ำมันมะกอกเป็นประจำ กลุ่มที่สองให้ทานถั่วเป็นประจำ และกลุ่มที่สามให้บริโภคอาหารไขมันต่ำเป็นหลัก โดยผลการทดลองพบว่าแม้ว่าปริมาณไขมันที่บริโภคเข้าไปในร่างกายของสองกลุ่มแรกจะมีสูง แต่ผลกลับชี้ว่าความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มที่หนึ่งและสองนั้นมีน้อยกว่ากลุ่มที่สาม ทั้งนี้เป็นเพราะไขมันที่บริโภคเข้าไปเป็นไขมันชนิดดี โดยมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ นอกจากนี้ถ้ามีการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนก็จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เพิ่มขึ้นไปอีก