

เยาวชนไทยกินอยู่อย่างไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.พ. 2552

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามสืบทอดกันมาอย่างยาวนานวิถีชีวิตของคนไทยนั้นเต็มไปด้วยภูมิปัญญามากมายเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ และเราซึ่งเป็นเยาวชนไทยควรที่จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อเป็นการรักษาให้คงอยู่

เนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจในปี พ.ศ.๒๕๔0

ประเทศไทยได้เข้าสู่วิกฤติในด้านเศรษฐกิจ

และได้หันมาสนใจในแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกันมากขึ้น

ซึ่งแนวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมี

พระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า ๒๕ ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้อุดหนุน และสามารถอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เศรษฐกิจพอเพียง

ไม่ใช่ให้เราถอยกลับจากประเทศอุตสาหกรรมไปเป็นประเทศเกษตรกรรมอีกครั้ง แต่เป็นแนวปรัชญาในการดำเนินชีวิตให้สามารถดำรงอยู่รอดได้ภายใต้สังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ได้อย่างมีความสุข ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล ไม่ใช่ตระหนี่ถี่เหนียว

ความพอเพียงสำหรับหลายๆคนอาจไม่เท่ากันก็ได้ อย่างเช่น

นักธุรกิจอาจมีรถยนต์ แต่เราอาจใช้รถจักรยานยนต์ก็ได้

ต้องคำนึงถึงเหตุผลและฐานะของตน มีน้อยก็ควรใช้น้อยอย่าใช้เงินเกินตัว

ดังสุภาษิตที่ว่า เห็นช้างขี้ขี้ตามช้าง

นอกจากนี้เราควรจะมีเงินออมเก็บด้วยหากมีอะไรเกิดขึ้นมาในอนาคต

ซึ่งเราก็ไม่อาจรู้ได้

เราจะได้อาณาสิทธิ์ชีวิตอย่างปกติสุขก็จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร

ต่อการที่จะมีผลกระทบใด ๆ

อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้

จะต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น เราเยาวชนไทยที่จะเป็นกำลังหลักของชาติต่อไปควรเห็นถึงความสำคัญและสามารถปฏิบัติตาม ในเรื่องนี้ได้อย่างง่ายและใกล้ตัว คือการกินอยู่อย่างไทย

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น มีความอุดมสมบูรณ์ในทรัพยากรธรรมชาติ พืชพรรณธัญญาหาร ในน้ำมีปลาในนามีข้าว จึงเป็นแหล่งผลิตสินค้าเกษตรออกสู่ตลาดโลก จากกระแสวัฒนธรรมตะวันตกทำให้พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก จากเดิมกินอยู่อย่างไทย มาเป็นกินอยู่แบบฝรั่งมากขึ้น จากที่เคยกินอาหารธรรมชาติที่มีข้าวกล้องและข้าวหอมมะลิ กินพืชผักและผลไม้มาก เปลี่ยนมากินอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ด ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์และไขมันมาก พืชผักและผลไม้ น้อย ไม่มีเส้นใยอาหาร ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบมากขึ้น จำเป็นต้องกินอาหารสำเร็จรูป มีสารแต่งสี แต่งกลิ่น ผงชูรส สารกันบูด ส่งผลให้เกิดโรคจากภาวะโภชนาการเกินติดตามมา อาทิ โรคอ้วน คอเลสเตรอลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคที่เป็นภัยร้ายแรงอย่างมะเร็งซึ่งกำลังฆ่าคนไทยเป็นจำนวนมาก นอกจากพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไปแล้ว การดำรงชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วย คือการเราเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมทำให้เราหวังแต่ผลประโยชน์ มีชีวิตที่รีบเร่ง แข่งขันทำให้เกิดภาวะเครียด รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย

เราควรหันมากินอยู่อย่างไทยตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากพฤติกรรมการกิน อาหารไทยนั้นได้ชื่อว่าเป็นอาหารสุขภาพนอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร ซึ่งแต่เดิมมาคนไทยกินข้าวหอมมะลิ ซึ่งมีวิตามินบีสูง สามารถแก้อาการเหน็บชาและโรคปากนกกระบอกได้ ในปัจจุบันนี้เราหันมากินข้าวขาว ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าข้าวกล้องคือข้าวที่สีเอาเปลือกออก แต่ไม่ได้ขัดสีรำออก จึงยังคงคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ข้าวกล้องมีโปรตีนชั้น วิตามินบีสูงมาก เกลือแร่หลายอย่าง อีกทั้งยังมีไขมันที่ดี มีไฟเบอร์ (กากใยอาหาร) กินข้าวกล้องจึงช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก และควรหันมาบริโภคผักพื้นบ้านของไทยซึ่งเป็นอาหารที่หาง่ายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เรามีผักต่าง ๆ มากมายหลายชนิด ทำให้คนในสมัยก่อนมีสุขภาพที่ดี

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีการปรุงรสด้วยเครื่องเทศซึ่งก็มีสรรพคุณเป็นสมุนไพร เช่น พริกขี้หนูในระบบย่อยอาหาร

ต่อมาคือการดำรงชีวิต คือการอยู่อย่างพอเพียงตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น หันมาออกกำลังกาย ไม่ทำอะไรเกินตัวดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกิน สมควรตามอัธยาศัยและฐานะของตน หันมาในกระแสของการนิยมไทย พยายามให้พึ่งตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตอย่างพอดี คือ ต้องเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี ใฝ่อาหาร และนึกถึงประโยชน์ส่วนรวม ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้จักใช้และจัดการทรัพยากรธรรมชาติ รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการ ตามแนวพระราชดำริว่า... "...ความเป็นอยู่ที่ต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง..." ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง ดังพระราชดำริว่า

"...ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดมาจากการประพฤติชอบ และการหาเลี้ยงชีพของตนเองเป็นหลักสำคัญ..."

ขอให้เราเยาวชนไทยหันมากินอยู่อย่างไทยหันมามองภูมิปัญญาไทย อย่าคิดว่าเซยหรือลาซมัยตามแนวพระราชดำริว่า"... คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขาจะว่าเมืองไทยลาซมัย ว่าเมืองไทยเซย ว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งใหม่แต่เราอยู่ อย่างพอมีพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทยพอมีพอกิน มีความสงบ ช่วยกันรักษาส่วนรวม ให้อยู่ที่พอสมควร ขอย้ำพอดู พอมีพอกิน มีความสงบไม่ไห้คนอื่นมาแย่งคุณสมบัตินี้ไปจากเราได้..."

พระราชกระแสรับสั่งในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงแก่ผู้เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคล

ล

เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาแด่พระพุทธศักราช ๒๕๑๗