



กิน อยู่ รู้ใช้ มีผลอย่างไรกับสิ่งแวดล้อม

โดย นางสาวลัดดา พูลผล
พนักงานธุรการ ๓๔

สวัสดิทานผู้อ่าน เดียวนี้หากใครไม่พูดถึงเรื่องกรีนๆ (Green) ก็คงจะตกเทรนด์มาก เพราะปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม คือประเด็นหนึ่งที่สำคัญมากในปัจจุบัน ที่เราไม่อาจจะมองข้ามได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะอยู่ในแวดวงใด ดังจะเห็นได้จากกระแสการตื่นตัวในแนวทาง ‘เพื่อสิ่งแวดล้อม’ หรือ Eco-Living ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะด้วยผลิตภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม พลังงานสะอาด พลังงานหมุนเวียน เชื่อว่าทุกคนคงมีถุงผ้ารักษ์โลกกันคนละอย่างน้อยใบ สองใบ เสื้อผ้าออร์แกนิก ทานข้าวกล้องเกษตรอินทรีย์ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (eco-tourism) แยกขยะกันมากขึ้น ใช้กระดาษรีไซเคิล และอีกหลายๆ อย่างที่เขาบอกว่ากรีน (Green)

"กรีนไลฟ์สไตล์" (green lifestyle) หมายถึง การยึดถึงความเชื่อและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่จะลดการบริโภคหรือใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้น้อยลง รวมถึงลดการสร้างของเสียมีพิษลงด้วย และการพัฒนาสำนักแห่งตนจากความเชื่อและการทำกิจกรรมเหล่านั้น แต่มีบางคนวิจารณ์ว่าในสังคมยุคใหม่ ประเด็นที่สำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิต ก็คือ พฤติกรรมการบริโภค ที่ให้โอกาสในการสร้างและพัฒนาความเป็นตัวเองจากการบริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่หลากหลาย ซึ่งผลิตภัณฑ์หรือบริการเหล่านั้นเองที่เป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

ทุกคนคงทราบกันดีว่า ทุกอย่างที่มีมนุษย์เราใช้ นำมาจากธรรมชาติไม่ทางตรงก็ทางอ้อม อาหารทุกมื้อ เสื้อผ้าทุกตัว รถยนต์ที่ขับ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ นั้นหมายความว่า การที่เราจะได้บริโภคอะไรรึนั้น เราจะต้องเอาอะไรรึบางอย่างมาจากธรรมชาติ เมื่อจำนวนประชากรสูงขึ้น บริโภคมากขึ้น เราก็ต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้นเช่นกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นปัญหาโลกร้อน ภัยธรรมชาติ ปัญหาขยะ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเราใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากเกินไป เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่เราจำเป็นต้องใส่ใจ และหากเราไม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม มันก็จะเริ่มแสดงผลให้เห็นถึงผลกระทบต่อมนุษย์ที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อธรรมชาติเสียสมดุลย์ จึงทำให้เราเห็นความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่ชัดเจน ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนั้นเร็วขึ้น ธรรมชาติตั้งตัวไม่ทัน แล้วมนุษย์อย่างเราจะตั้งตัวได้อย่างไร

จากสภาพสังคมที่เร่งรีบ ทำให้การใช้ชีวิตของเราเร่งรีบตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการกิน การใช้ รวมไปถึงการเดินทาง หลายคนเลือกความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา แต่ท่ามกลางความสะดวกสบายนั้นอาจแฝงไปด้วยผลร้ายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม บทความนี้ขอแนะนำให้อ่านรู้จักกับวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์แบบง่ายๆ ที่สามารถใช้เป็นทางเลือกให้ผู้บริโภคได้นำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน อยู่ จับจ่ายใช้สอยในแต่ละวัน และเราควรจะต้องใส่ใจและให้ความสำคัญกับเรื่องดังต่อไปนี้



Simplified Product Life Cycle วงจรชีวิตผลิตภัณฑ์แบบง่าย



● กระบวนการผลิต

การผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

- กระบวนการผลิตสะอาดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- ใช้ทรัพยากรทางเลือกหรือทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- กระบวนการผลิตใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
- ในกระบวนการผลิตไม่มีการปล่อยของเสียเช่น น้ำเสียหรือควันพิษเข้าสู่สิ่งแวดล้อม
- กระบวนการผลิตไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนทำงาน

● ตัวสินค้า

สินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

- ตัวสินค้าใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ซ้ำหรือนำกลับมาผลิตใหม่ได้
- ใช้บรรจุภัณฑ์อย่างพอดี
- ไม่มีสารพิษหรือสารเคมีอันตรายปนเปื้อนในสินค้า
- ไม่เป็นอันตรายกับสุขภาพหรือสร้างความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อมในขณะที่ใช้
- ลีนเปลืองพลังงานเป็นจำนวนมากขณะบริโภคหรือไม่ (เช่น ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศ, ต้องขับรถยนต์ไปซื้อหา ฯลฯ)

- สินค้ามีอายุการใช้งานยาวนานหรือไม่

● การขนส่งสินค้าจากแหล่งผลิตถึงผู้บริโภค

เทรนด์การบริโภค locally

- ใช้ทรัพยากร (น้ำมัน) ในการนำสินค้าจากแหล่งผลิตมาสู่มือผู้บริโภคน้อย
- ใช้ทรัพยากรในการขนส่งอย่างคุ้มค่า
- ใช้ทรัพยากรธรรมชาติทางเลือกในการขนส่ง

● เรากับฉัน เราเลือกได้

บริโภคอย่างยั่งยืน

- เลือกที่จะบริโภคแต่พอดี
- เลือกที่จะบริโภคตามฤดูกาล
- เลือกที่จะศึกษาที่มาที่ไปของสินค้า เพื่อให้มั่นใจว่าเราซื้อสินค้าที่ไม่ได้เบียดเบียนธรรมชาติมากนัก
- เมื่อเป็นไปได้ เลือกที่จะบริโภคสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- เลือกที่จะซื้อสินค้าหรือบริการ จากบริษัทที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมตั้งแต่วัตถุดิบ

การผลิต การขนส่ง หรือถ้าให้ดี จนถึงบริการนำสินค้าที่ไม่ใช้แล้วมา recycle ให้เราอีกด้วย

- เลือกที่จะไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมการใช้แล้วทิ้ง (throw away society) ของที่เราซื้อมาควรจะใช้ได้นาน เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องซื้อของใหม่อยู่เรื่อยๆ



● กระบวนการทิ้งและการกำจัด

Reduce, Reuse, Recycle เราทำได้

- ของที่เราไม่ใช้แล้ว ก่อนจะทิ้ง คิดก่อนว่าคนอื่นจะสามารถใช้ประโยชน์จากของนั้นได้อีกไหม ถ้าได้บริจาคให้กับคนรอบตัว
 - ถ้าใช้ไม่ได้แล้ว ให้มาคิดว่าเราสามารถนำส่วนใดๆ ของสินค้านั้นมาใช้ซ้ำหรือ recycle ได้หรือไม่
 - ในกระบวนการย่อยสลายของสินค้าที่ไม่ใช้แล้วไม่ปล่อยสารพิษเข้าสู่สิ่งแวดล้อม
 - กระบวนการย่อยสลายใช้เวลาไม่นานที่จะทำให้ให้สินค้านั้นกลับคืนสู่ธรรมชาติ
- จากรูป เราจะเห็นได้ว่าในขั้นตอนสุดท้าย กว่าที่ขยะจะสลายตัวกับไปสู่ธรรมชาติ บางอย่างใช้เวลาเป็นหลายสิบปี หรือหลายร้อยปี ในขณะที่การเอามาจากธรรมชาตินั้นใช้เวลาเพียงแค่นิดเดียว



เราได้ประโยชน์อะไรจากการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบันหน่วยงานและองค์กรต่างๆ สามารถมีส่วนร่วมในการเลือกซื้อสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (สินค้าที่ได้รับฉลากสีเขียว) และบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งประโยชน์ในการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีมากมายเลยค่ะ



❖ **ประโยชน์ต่อผู้ผลิต** เมื่อสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมได้รับความนิยมมากขึ้น ก็จะส่งผลให้ปริมาณการจำหน่ายสูงขึ้นด้วย อีกทั้งในกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมนั้น ยังเน้นให้ผู้ผลิตใช้ทรัพยากรและเทคโนโลยีอย่างคุ้มค่าและปลอดภัยต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลตอบแทนทางเศรษฐกิจในระยะยาว ทั้งในการประหยัดต้นทุนการผลิตและเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อผลิตภัณฑ์



❖ **ประโยชน์ต่อผู้บริโภค** ผู้บริโภคจะได้ใช้สินค้าที่ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่ในกระบวนการผลิต เป็นการลดการใช้ทรัพยากรที่สิ้นเปลืองและสารที่เป็นพิษต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ทำให้มีผลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยรวมรวมทั้งช่วยปลูกฝังค่านิยมให้สังคมร่วมกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปด้วย



❖ **ประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม** เมื่อผู้ผลิตและผู้บริโภคต่างร่วมมือร่วมใจกันผลิตและบริโภคสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นแล้ว ก็จะส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมโดยรวม คือ ช่วยลดผลกระทบต่าง ๆ ในการผลิตที่อาจเกิดอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งช่วยลดการปล่อยมลพิษที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะโลกร้อนอีกด้วย

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าสินค้าหรือบริการใดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

สินค้าหรือบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จะต้องได้รับการตรวจสอบประเมินผลกระทบที่เกิดจากกระบวนการผลิตตลอดทั้งวัฏจักรผลิตภัณฑ์อย่างละเอียดจากผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมตามเกณฑ์หรือข้อกำหนดของสินค้าผลิตภัณฑ์หรือบริการแต่ละประเภท จึงจะได้รับ "ฉลาก" หรือ "ตราสัญลักษณ์" ซึ่งฉลากที่มีออกโดยหน่วยงานในประเทศไทย แสดงว่าสินค้าหรือบริการนั้น ๆ จัดอยู่ในกลุ่มผลิตภัณฑ์สีเขียว เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ผู้ผลิตสามารถสื่อสารกับผู้บริโภคได้ว่าที่ จะได้มาซึ่งสินค้าหรือผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ต้นทางจนถึงปลายทาง เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อสินค้าที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุดหากเปรียบเทียบกับสินค้าตามท้องตลาดในประเภทเดียวกัน

สินค้าอุปโภคบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ผู้บริโภคสามารถสังเกตสัญลักษณ์บนกล่อง หีบห่อ บรรจุภัณฑ์หรือบนตัวสินค้านั้น ๆ ได้แก่

๑. สัญลักษณ์ฉลากเขียว
๒. สัญลักษณ์ประหยัดไฟเบอร์ ๕
๓. สัญลักษณ์ผลิตมาจากวัสดุแปรใช้ใหม่
๔. สัญลักษณ์ที่ผลิตมาจากป่าที่ปลูก
๕. สัญลักษณ์มาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพ

สินค้าจำพวกอาหารทั้งสด และแห้ง ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ผู้บริโภคสามารถตรวจสอบได้ว่าเป็นสินค้าที่ผลิตมาจากกระบวนการผลิตปลอดสารเคมีหรือไม่โดยสังเกตสัญลักษณ์ ได้แก่ สัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์



บริการต่าง ๆ ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โรงแรม โรงพยาบาล ร้านซักแห้ง หรือสถานบริการน้ำมัน ฯลฯ ผู้บริโภคเพียงมองหาสัญลักษณ์การรับรอง ได้แก่ สัญลักษณ์รูปใบไม้เขียว สำหรับบริการโรงแรม

ดังนั้นทุกครั้งที่ต้องการซื้อของหรือใช้บริการต่าง ๆ ต้องทำให้เป็นนิสัย หมั่นมองหาตราสัญลักษณ์ดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้นก็จะทำให้ผู้บริโภคทราบได้ว่าสินค้าหรือบริการใดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อจะได้เลือกใช้ตามความต้องการ และมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการเปลี่ยนแปลง life style ของเราเอง นิดหน่อย ด้วยการเป็น **ผู้บริโภคที่เลือกได้**

เริ่มลงมือทำจากเรื่องเล็กๆ ที่ทำได้ไปสู่เรื่องที่ยากและใหญ่ขึ้น บางครั้งเราอาจมองว่าการใช้ชีวิตเพื่อสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก นั่นเป็นเพราะเรายังติดกับความเคยชินแบบเดิมๆ อยู่ การที่เราจะใช้ชีวิตแบบ กิน อยู่ รู้คิด คือการเปลี่ยนความคุ้นเคย มองข้ามความสะดวกสบายแล้วหันมามองถึงความปลอดภัย รู้จักคิดตัดสินใจก่อนเลือกซื้อ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ ในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิเสธถุงพลาสติกเมื่อซื้อของ ๑-๓ ชิ้น เอาชนะความขี้เกียจของตัวเองเพื่อไปปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้ หรือลอง



หันมาปลูกผักกินเองที่บ้าน เป็นต้น เริ่มที่ตัวเราจากการเรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักจนกลายเป็นการลงมือทำ ทำแบบช้าๆจนกลายเป็นทักษะด้านสิ่งแวดล้อม จากนั้นเราเองจะกลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ ที่อยากลงมือทำอะไรๆ ต่อสิ่งแวดล้อมเช่นกัน และสิ่งสำคัญของการ “กิน อยู่ รู้ใช้” ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมก็คือ “การเปลี่ยนวิถีชีวิต” ใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีให้คงอยู่นั่นเอง