

# ชีวิต Obama



## อาหารสมอง

วีรกร ศรีเศศ

๗๙

**มี** การเขียนเรื่องการเลือกตั้งประธานาธิบดี สหรัฐอเมริกากันในสื่อบ้านเรา วันนี้อธิบายเรื่องนี้ในแง่มุมมองที่อาจมีคนเขียนถึงไม่มากนัก

ถึงแม้ว่า Barack Obama หน้าตาจะเป็นแอฟริกัน-อเมริกัน (เมื่อก่อนเรียกว่าอเมริกันดำ และก่อนหน้าคืออินโกร บัตนี่สองคำนี้ถือว่าเป็นคำดูถูก) แต่โดยแท้จริงแล้วเขาไม่ได้เติบโตหรือมีชีวิตแบบแอฟริกัน-อเมริกันโดยทั่วไปเลย กล่าวคือ อยู่ในแหล่งชุมชนที่เต็มไปด้วยยาเสพติดและอาชญากรรม ดังที่เราเห็นกันในหนังสือ

Obama เติบโตในครอบครัวที่มุสลิมเป็นเวลา 6 ปี และในครอบครัวของฝรั่งเศสอเมริกัน ผิดจากตลอดจนแต่งงานกับสาวแอฟริกัน-อเมริกันเมื่อ 16 ปีก่อน

ในอเมริกานั้นหากใครมีเชื้อสายคนผิวดำแล้ว ต่อให้สืบทอดลงมาที่ชั่วคนก็ตามหน้าตาเหมือนคนผิวดำ เขาก็ยังถูกเรียกว่าแอฟริกัน-อเมริกัน ในขณะที่คนอินเดียแดง คนเอเชียที่อยู่ในลักษณะเดียวกันจะไม่ถูกเรียกอย่างนั้น เช่น คนหน้าตาแบบฝรั่งแต่มีเชื้อสายอินเดียแดงนั้น ก็จะถูกเรียกว่าเป็นอเมริกันผิวดำ เช่น นักร้องชื่อ Cher หรือนาย Bob Barker (โฆษกประกวดมิสยูนิเวิร์สต่อเนื่องนับเป็นสิบๆ ปีจนตายไปเมื่อสิบกว่าปีก่อน)

พ่อและแม่ของ Obama พบกันตอนเป็นนักศึกษาปริญญาโทที่ University of Hawaii พ่อมาจากประเทศ Kenya ในแอฟริกา แม่เป็นอเมริกันผิวดำจากรัฐ Kansas เขาเกิดในฮาวาย พ่อโตได้สองขวบพ่อแม่ก็เลิกกัน แม่แต่งงานใหม่กับนักศึกษาด้านอินโดนีเซียที่เป็นมุสลิมและย้ายไปอยู่ที่อินโดนีเซีย Obama อยู่กับแม่ที่อินโดนีเซียจนอายุได้ 10 ปี จึงไปอยู่กับตาและยายซึ่งเป็นฝรั่งผิวดำที่ฮาวาย

Obama เติบโตขึ้นมาในความดูแลของตาและยายเหมือนเด็กฝรั่งผิวดำทั่วไป Obama เรียนมหาวิทยาลัยที่ Occidental College หนึ่งปีและไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในนิวยอร์กจนจบปริญญาตรีและเรียนรัฐกฎหมายจบจาก Harvard เช่นเดียวกับภรรยาของเขา

เขาเป็นวุฒิสมาชิกของรัฐฮาวายอลิอันอยู่ 8 ปี ก่อนที่จะลงการเมืองสนามใหญ่ ได้รับเลือกเป็นวุฒิสมาชิกของรัฐฮาวายอลิอันอยู่เพียง 4 ปี ก็ลงสมัครรับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดี และก็ได้รับเลือกเป็นตัวแทนของพรรคเดโมแครตเข้าชิงตำแหน่ง ดูเหมือนว่าเขาจะจงใจตำแหน่งประธานาธิบดีในการเลือกตั้งต้นเดือนพฤศจิกายน 2551 นี้เสียแล้ว เพราะคะแนนดูจะเอียงมาทางเขามากจนคู่แข่งคือ นาย McCain จำเป็นต้องเอาปาฏิหาริย์มาช่วย แต่ก็ดูเหมือนปาฏิหาริย์จะมีงานเต็มมืออยู่ในตอนนี้

ในสายตากคนต่างชาติโดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนา Obama คือขวัญใจ (ไม่ต้องพูดถึงคนอินโดนีเซียที่เชียร์สุดใจ) ที่มีเสน่ห์เหมือน Kennedy ปัจจัยที่ช่วยก็คือความไม่ชอบ

# น้ำจิ้มอาหารสมอง

We learn by teaching.  
เราเรียนรู้ด้วยการสอน (สุภาษิตละติน)



George Bush ผู้ถูก ผู้ “กระหายสงคราม” และอยู่พรรคเดียวกับ McCain

คนมุสลิมทั่วโลกมั่นใจว่า Obama จะเข้าใจความเป็นมุสลิมดีกว่าผู้นำคนอื่น ๆ เนื่องจากมีความรู้ความเข้าใจชีวิตมุสลิมตั้งแต่เป็นเด็ก และมีประสบการณ์ชีวิตกว้างที่หน้าจะทำให้เข้าใจคนที่มาจากต่างวัฒนธรรมได้ดี

ความใกล้ชิดกับคนมุสลิมทำให้ถูกโจมตีจากคู่แข่งอย่างสกรปรกว่าเป็นคนคู่แค้นเคยสนิทกับพวกผู้ก่อการร้าย คนอเมริกันจำนวนหนึ่ง

เข้าใจผิดว่าเขาเป็นมุสลิมเอาด้วยซ้ำ (คนแอฟริกัน-อเมริกันจำนวนหนึ่งเป็นมุสลิม ดังเช่น มูฮัมหมัด อาลี สุดยอดนักชกของโลก)

Obama มีความสามารถในการสื่อสารสูง เป็นนักพูดที่โน้มน้าวคนฟังได้เป็นเลิศ มีความฉลาด มีความคิดแนวหัวก้าวหน้า เรียนรู้เร็ว มีความเป็นผู้นำสูง ไม่มีประวัติต่างพร้อย (เท่าที่ทราบถึงปัจจุบัน ถึงแม้จะพยายาม “ซัดกัน” มากก็ตาม) ถึงแม้จะมีอายุเพียง 47 ปี และมีประสบการณ์ในเรื่องความมั่นคงและการต่าง

ประเทศไม่มากนักก็ตาม  
ชีวิต Obama นั้นน่าสงสาร เขาเคยพบพ่อเขไปอีกเพียงครั้งเดียวเมื่อตอนเขามีอายุประมาณ 8-9 ขวบหลังจากที่พ่อหย่ากับแม่ตั้งแต่เขายังอายุ 2 ขวบ รูปถ่ายการพบครั้งนั้นแสดงให้เห็นว่าเขามีความสุขมากถึงแม้จะเป็นเวลาเพียงสั้นๆ ก็ตาม

ปัจจุบันทั้งพ่อและแม่ของเขาตายหมดแล้ว ไม่มีโอกาสได้เห็นความสำเร็จของเขา ผู้กำลังจะเป็นแอฟริกัน-อเมริกันคนแรกที่เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา

ข้อความข้างต้นจะถูกต้องถ้าเขาจะหวังรักษาตัวเองให้ดีจากการถูกลอบทำร้ายนับจากวันนั้น จนถึงวันสาบานตนเข้ารับตำแหน่งประธานาธิบดีที่เขียนอย่างนี้เพราะ “สีของผิว” ไม่ใช่ “บุคลิกลักษณะแห่งความเป็นมนุษย์” ยิ่งคงถูกไข้อยู่ไม่น้อยเพื่อเป็นสิ่งที่ตัดสินผู้คนสำหรับคนอเมริกันบางกลุ่ม ●

## เรื่องเคียงอาหารสมอง

ข้อเขียนจาก “สื่อสัมพันธ์ วปรอ. 877” โดย วรกรรม สามโกเศศ

**นี้** วิทยาศาสตร์สุขภาพเพิ่งค้นพบว่าสิ่งที่เรียกว่า visceral fat หรือไขมันที่สะสมอยู่ในช่องท้องโดยอยู่ระหว่างอวัยวะภายในนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าที่เคยเข้าใจกัน

ไขมันสะสมในร่างกายชนิดนี้แตกต่างไปจากไขมันอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ใต้ผิวหนัง และกระจายอยู่ระหว่างกล้ามเนื้อโดยทั่วไปซึ่งมีชื่อเรียกว่า subcutaneous fat

ถ้ามี visceral fat มากเกินไปก็จะเกิดสภาวะลงพุงดังที่ฝรั่งเรียกว่า “pot belly” หรือ “beer belly” กล่าวคือ พุงยื่นออกมาจนมีลักษณะคล้ายลูกแอปเปิ้ล คือ กลมอยู่ตรงกลางซึ่งแตกต่างจากพุงอ้วนไม่ลงพุงที่มีลักษณะคล้ายลูกแพร์ ไขมันไปสะสมอยู่บริเวณสะโพกและก้นเป็นผลไม้ที่เรียกว่าลงมาแล้วอ้วนที่ข้างล่าง

บางคนถึงไม่อ้วนลงพุงมากก็อาจมี visceral fat ซึ่งเป็นแหล่งของการเกิดสารพัดโรค เช่น คอเลสเตอรอลสูง (นำสู่โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ) เบาหวาน ความดันโลหิตสูง (สองโรคหลังนี้นำไปสู่สารพัดโรค) ฯลฯ อยู่เป็นเปอร์เซ็นต์สูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักได้

ถ้าใครอยากทราบว่าตนเองมี visceral fat มากแค่ไหน ปัจจุบันมีเครื่อง MRI ขนาดเล็กที่ใช้ระบบบันทึกภาพโดยใช้สนามแม่เหล็กเป็นตัววัด และบอกปริมาณของ visceral fat ได้ง่ายๆ เพียงแต่วางไปบนบนแท่นคล้ายเครื่องชั่งน้ำหนัก ภายในไม่กี่นาทีที่คอมพิวเตอร์ก็จะพิมพ์ตัวเลขออกมาให้ดูเลย

เครื่องนี้มีอยู่หลายโรงพยาบาลทั้งของรัฐและเอกชน ศูนย์บริการของกระทรวงสาธารณสุขก็ให้บริการที่เขาประสาสมัครพันธ์ให้ชายวัดรอบพุง (ผ่านสะดือ) ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร หญิงต่ำกว่า 80 เซนติเมตร ก็คือความพยายามลด visceral fat นั้นเอง (ญี่ปุ่นกำลังมีโครงการรณรงค์ทั้งประเทศให้ชายวัดรอบพุงไม่เกิน 85 เซนติเมตร)

ปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิด visceral fat ก็คือกรรมพันธุ์ แต่สาเหตุใหญ่ก็คือการบริโภคไขมันประเภท saturated fat ซึ่งได้แก่ เนย น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม ฯลฯ แล้วไม่มีออกกำลังกาย

ถ้าจะหลีกเลี่ยงการสะสม visceral fat ก็ให้บริโภคไขมันประเภท polyunsaturated fat ซึ่งได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน ปลา ฯลฯ พร้อมกับออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วิ่งอย่างสม่ำเสมอ

นักสุขภาพสมัยใหม่เชื่อว่า visceral fat คือภัยเงียบเช่นเดียวกับความดันโลหิตสูง มันสะสมตัวอยู่เงียบๆ ก่อนที่จะนำไปสู่สารพัดโรค ความยาวรอบเอวพอจะเป็นตัวชี้ปริมาณสะสม visceral fat ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

ถ้ามี visceral fat อยู่แล้วสูง วิธีลดที่มีประสิทธิภาพก็คือการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันที่อยู่ลึกในช่องท้อง ข้อแนะนำก็คือการเดินเร็วหรือวิ่ง (พบว่าการว่ายน้ำไม่ช่วยมาก เพราะแรงถ่วงของโลกไม่สามารถทำงานได้เต็มที่เนื่องจากมีแรงต้านของน้ำหนักร่างกาย) ประมาณ 30 นาทีต่อวัน 6 วันต่ออาทิตย์ (พบว่า 3 วันต่ออาทิตย์ไม่มีผลมากนัก)

การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารแต่เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยลด visceral fat ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่ากับการออกกำลังกายด้วย **ถ้าบ่ื่อที่จะออกกำลังกาย ลองคิดแบบนีดูซิครับ ธรรมชาติสร้างความตื่นตัวให้แก่ความล้มพั้งทางเพศเพื่อใ้มนุษย์ไม่สูญพันธุ์ (ถ้ามันไม่ตื่นตัว นำบ่ื่อหน่ยดังเช่นออกกำลังกาย รับรองได้ว่าป่านนี้มนุษย์สูญพันธุ์ไปนานแล้ว) แต่ธรรมชาติไม่สร้างความตื่นตัวให้แก่การออกกำลังกายเพื่อต้องการใ้มนุษย์จำนวนหนึ่งล้มหายตายจากไปเพื่อมนุษย์จะได้ไม่ฉันโลก ดังนั้น เราต้องสู้ธรรมชาติด้วยการออกกำลังกายเพื่อจะได้ไม่เป้นสมาชิกของคณกลุ่มนั้นที่ธรรมชาติตั้งใจใ้ลาจากก่อนเวลาที่พวกเขาต้องการครับ**