

# การทานมังสวิรัตกับ COVID-19

โดย Min Sen Health 28 ธันวาคม 2563

การทานมังสวิรัต หรือการไม่ทานเนื้อสัตว์นั้นมีหลายแบบ และเป็นที่นิยมมากได้แก่ Vegan ซึ่งเป็นการไม่ทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด แล้วยังงดการบริโภคอาหารที่เบียดเบียนสัตว์ นั่นคือ งดบริโภค นม เนย ไข่ แม้กระทั่งน้ำผึ้ง หรืออาหารที่เป็นเจลลาตินที่ทำมาจากไขมันสัตว์ รวมไปถึงการไม่ใช้สิ่งของที่ทำมาจากสัตว์ เช่น รองเท้าหนังสัตว์ เครื่องสำอางที่มาจากการทดลองในสัตว์ เช่น หนู ลิง ฯ ซึ่งพบมากในสหรัฐอเมริกา และยุโรป

มีความเชื่อมากมายเกี่ยวกับ อาหารมังสวิรัต โดยเฉพาะ Vegan จะช่วยป้องกัน COVID หลายคนอ้างถึงการที่มีเลือดเป็นด่าง ซึ่งความจริงการทานอาหารมังสวิรัต ไม่ได้เป็นผลโดยตรงในการป้องกัน COVID-19 (ซึ่งหลายคนอยากจะให้เป็น) มีรายงานจากกลุ่มแพทย์ชั้นนำเขียนจดหมายถึง รัฐบาล เกี่ยวกับ Veganism หรือลัทธิไม่รบกวนสัตว์ จะช่วยลดผลกระทบของ COVID-19 ซึ่งลงใน Plant Based News โดยจดหมายนี้อธิบายว่า คนที่ใช้ชีวิตอย่างสมดุล การทานอาหารที่มาจากพืช จะช่วยลดความเสี่ยงการมีน้ำหนักเกิน เบาหวาน และโรคหัวใจ ซึ่งคาดว่าจะทำให้ความรุนแรงของ COVID-19 ลดน้อยลง

สิ่งที่พวกเขาเขียน เพื่อจะแจ้งแก่รัฐบาลว่า การติดตามพฤติกรรมของความอ้วน โดยการพยายามแบนโฆษณาอาหารขยะ อันได้แก่อาหารจานด่วน (fast food) ฯ และรวมถึงการพยายามลดการส่งเสริมการขาย ด้วยการซื้ออาหารหนึ่งชุด จะ

แถมให้อีกหนึ่งชุด ซึ่งสิ่งที่พยายามทำสิ่งเหล่านี้เพื่อช่วยต่อสู้กับสถานะน้ำหนักเกินของคนในสหราชอาณาจักร และการมาเป็น Vegan จะช่วยลดการบริโภคเนื้อ และผลผลิตจากเนื้อสัตว์ ซึ่งจะช่วยให้โรคต่าง ๆ ลดลง โดยเฉพาะ เบาหวาน และโรคหัวใจ รวมถึง COVID-19 ที่จะมีอาการรุนแรงขึ้น ถ้าเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรือมีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก

จากบทความนี้เอง ทำให้เกิดมายาคติเกี่ยวกับเหตุต่าง ๆ เปลี่ยนเรื่องราวได้ ของบางสิ่งที่ไม่สัมพันธ์กันแต่ถูกอธิบายจนสมเหตุสมผล จนทำให้ลืมหาเหตุที่ถูกต้อง และสมองเราชอบด่วนสรุปมากกว่าจะรอฟังคำอธิบายเหตุผลของทุกสิ่ง ซึ่งนี่ก็เป็นกลไกหนึ่งที่นักโฆษณา ผู้สร้างข่าวชวนเชื่อ สามารถควบคุมให้ผู้อ่าน หรือผู้ฟังสรุปเรื่องที่เราเขาเล่าไปในทางที่ต้องการ เพียงการจัดลำดับข้อเท็จจริงให้ต่างออกไปจากเดิม หรือไม่ก็ละเว้น สอดแทรกข้อมูลที่เกี่ยวข้อลงไป เช่น มีคนพบหมีในเมือง ซึ่งหมีไม่เคยโผล่เข้ามา เมืองจึงจัดตั้งกองกำลังเฝ้าเมือง เวลาผ่านไปหลังจากจัดตั้งกองกำลังนี้ ก็ไม่มีใครพบเห็นหมีอีกเลย เราก็พร้อมสรุปว่า หน่วยลาดตระเวนทำงานดี แจกเช่นการออกกฎหมายใหม่ แล้วเคลมว่าเพราะกฎหมายนี้ การทำบางอย่างของบริษัทแล้วประสบความสำเร็จ จึงเล่าเรื่องและพูดถึงปัจจัยที่เขาทำสำเร็จ แต่เราควรศึกษาว่ามีบริษัทที่ทำแบบนี้ก็บริษัท แล้วอัตราความสำเร็จเป็นอย่างไร

เรายังมีมายาคติเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญอีก ผู้คนชอบผู้เชี่ยวชาญที่คิดว่าตนเองรู้มากกว่า โดยความเป็นจริงแล้วผู้เชี่ยวชาญนั้นจะรู้สึกในเฉพาะเรื่องของตนเอง ไม่ได้รู้ดีและลึกไปหมดทุกเรื่อง แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็มักเข้าใจไปเองว่าเข้าใจเรื่องนั้น ๆ

ดี และการพยากรณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นสิ่งที่ซับซ้อนมาก และสิ่งที่จะได้ผลจริงตามที่พยากรณ์เมื่อทุกอย่างเกิดขึ้นเหมือนเดิม แต่เรามักควบคุมปัจจัยอื่นไม่ค่อยได้

นอกจากนี้เรายังมีมายาคติเกี่ยวกับความเชื่อมั่น โดยเฉพาะกับแพทย์ แพทย์ที่มีความมั่นใจตนเองสูง มักจะได้รับการยอมรับจากผู้ป่วยสูงกว่าแพทย์ที่พยายามหาข้อมูลจากการเปิดหนังสือ และไว้วางใจแพทย์ที่ใส่เสื้อกาวน์มากกว่าใส่ชุดลำลอง แพทย์ที่มั่นใจเพราะมีความสามารถก็โชคดีไป แต่เก่งโรคหนึ่งอาจเป็นมือใหม่อีกหลายโรค เจกเช่นเดียวกับความมั่นใจของพยาน หรือเหยื่อไม่ใช่เครื่องมือที่ดีนักในการทำนายความแม่นยำในการชี้ตัว การเห็นคนร้ายชั่วครู่มีแนวโน้มจะชี้ตัวคนร้ายผิดมากกว่าปกติ 2 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่เห็นคนร้ายนานกว่า แต่ทั้งสองกลุ่มกลับมีความมั่นใจพอ ๆ กัน

เรามีมายาคติจากหลายเรื่อง แม้แต่การมองไม่เห็นลิงกอริลล่า ในผู้ที่ส่งลูกบาสเกตบอลไปมา ซึ่งสามารถทดสอบได้จาก the invisible gorilla โดย Christopher Chabris และ Daniel Simons รวมถึงการเข้าใจระบบสมองที่จัดสรรความสนใจ ที่ต้องอาศัยความพยายาม และระบบสมองที่ทำงานอัตโนมัติในด้านความคิด จาก Thinking, Fast and Slow โดย Daniel Kahneman

ติดตามเรื่องราวอื่นเพิ่มเติมได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)