

ชื่อเรื่อง การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ ดีต่อสุขภาพอย่างไร ?



การถูกคุกคามและการสูญพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แทบไม่น่าเชื่อว่าในช่วง พ.ศ. 2513-2561 ชนิดพันธุ์ในกลุ่มสัตว์มีกระดูกสันหลัง ลดลงกว่าร้อยละ 68 (WWF, 2563) ความหลากหลายทางชีวภาพในโลกจึงกำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยง สอดคล้องกับรายงาน Global Risks Report 2024 ที่ระบุว่าการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพและการล่มสลายของระบบนิเวศเป็นความเสี่ยงของโลกในอันดับต้น ๆ ร่วมกับสภาพภูมิอากาศสุดขั้วและการเปลี่ยนแปลงระบบของโลกในระดับวิกฤต ซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีและความอยู่รอดของมนุษย์เรา

ความหลากหลายทางชีวภาพกับมนุษย์แยกกันไม่ได้

สำหรับพื้นที่ทางธรรมชาติ เป็นไม่ว่าป่าไม้ แม่น้ำ คูคลอง บึง และอื่น ๆ ล้วนเป็นแหล่งความหลากหลายทางชีวภาพ ที่ได้เอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์นอกเหนือจากด้านอาหาร แต่ยังมีคุณค่าทางจิตใจ สร้างเสริมสุขภาพกายที่ดี ช่วยผ่อนคลายจากความเครียด จากมีพื้นที่เปิดโล่งที่มีอากาศถ่ายเท เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่าง ๆ และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีของเด็กรุ่นใหม่

น่าเสียดายว่าพื้นที่ทางธรรมชาติในเมืองหลายแห่งถูกเปลี่ยนไป เพราะมองว่าเป็น “พื้นที่รกร้าง” ไม่ได้สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ ทว่า... พื้นที่เหล่านั้นเป็นพื้นที่รองรับและซับน้ำ ช่วยลดผลกระทบจากน้ำท่วมและภัยแล้งในหลายเมืองทั่วโลก ขณะเดียวกันก็ให้ความชุ่มชื้นและความร่มรื่น ช่วยลดอุณหภูมิของเมืองจากปรากฏการณ์เกาะความร้อนเมือง (Urban heat island : UHI) ผ่านการระเหยและการคายน้ำ จึงทำให้มีอุณหภูมิโดยเฉลี่ยต่ำกว่าพื้นที่อื่น

ส่วนพื้นที่ธรรมชาติขนาดใหญ่ ได้ช่วยในด้านน้ำสะอาด อากาศสะอาด ช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของศัตรูพืชและเชื้อโรค เป็นแหล่งรวบรวมพันธุกรรม และควบคุมสภาพภูมิอากาศ

อาหารที่ดี ต้องมีความหลากหลาย (ทางชีวภาพ)

ทราบกันหรือไม่ว่า การบริโภคอาหารในแต่ละวันให้มีความหลากหลายทางชีวภาพหรือหลากหลายสายพันธุ์จะช่วยให้เราได้รับสารอาหารรอง (Micronutrients) อย่างเพียงพอ ซึ่งมีความสำคัญพอ ๆ กับการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ผักผลไม้ที่มีสายพันธุ์ต่างกันแม้เพียงน้อยนิดจะมีสารอาหารรองที่แตกต่างกัน หรือแม้แต่ผักผลไม้ในสายพันธุ์เดียวกัน แต่มีรายละเอียดปลีกย่อยต่างกัน ก็จะมีสารอาหารรองแตกต่างกัน อย่างกรณีกล้วยที่มีเนื้อสีส้ม (orange-fleshed banana) จะมีเบต้าแคโรทีนสูงกว่ากล้วยเนื้อสีขาวอย่างที่เราคุ้นเคยกัน การมีข้อมูลและความเข้าใจที่ถูกต้อง ย่อมสร้างทางเลือกที่ดีในการบริโภค

มาดูพืชในกลุ่มกะหล่ำปลีกัน กะหล่ำปลีและบ็อกชอยที่เป็นพืชในตระกูลกะหล่ำเหมือนกัน อุดมไปด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูกเหมือนกัน แต่กะหล่ำปลีจะมีกรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) ที่ช่วยยับยั้งไม่ให้น้ำตาลและแป้งกลายเป็นไขมัน ส่วนบ็อกชอยมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามิน C, E เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) และซีลีเนียม (Selenium) ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

การมีข้อมูลเหล่านี้ได้ช่วยกระตุ้นให้ผู้บริโภคร่วมมือกันรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อทางเลือกในการบริโภคอาหารที่หลากหลาย ไม่จำเจ และที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพในงานด้านความหลากหลายทางชีวภาพ

ความหลากหลายทางชีวภาพกับสุขภาพของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เพราะกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารและน้ำ ความเสี่ยงภัยธรรมชาติ ความเสี่ยงต่อโรคระบาด การมีแหล่งรวมพันธุกรรมสำหรับผลิตวัคซีน ยาแผนปัจจุบัน และสมุนไพร

เริ่มจากการให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภค ในการเลือกซื้อหาอาหารที่ไม่ใช้หรือควบคุมการใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีทางการเกษตร ซึ่งทำให้ทั้งผู้บริโภคและเกษตรกรมีสุขภาพที่ดี และลดภัยคุกคามต่อความหลากหลายทางชีวภาพ เลือกบริโภคอาหารพื้นถิ่นเพื่อลดการนำเข้าชนิดพันธุ์จากต่างถิ่น ที่อาจเป็นภัยคุกคามต่อชนิดพันธุ์อื่น รักษาแหล่งพันธุกรรมพื้นถิ่น ส่วนอาหารที่หลากหลายนอกจากจะช่วยลดความจำเจแล้ว ยังช่วยให้มีสายพันธุ์ที่หลากหลาย ลดความเสี่ยงจากการระบาดของโรคและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

การออกแบบและรักษาสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะการออกแบบเมืองตามแนวคิด Cities with Nature ให้เมืองและธรรมชาติอยู่คู่กัน คุ้มครองพื้นที่สีเขียวและแหล่งน้ำธรรมชาติ ป้องกันและลดมลพิษทั้งอากาศ น้ำเสีย และขยะมูลฝอย ซึ่งเป็นการป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของมนุษย์และยังส่งผลดีต่อการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ

การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติเพื่อเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการส่งเสริมการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่การสำรวจและรวบรวมข้อมูลด้านความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นสร้างคุณค่าและเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักของเด็กในการร่วมกันดูแลรักษาแหล่งธรรมชาติใกล้ตัว

การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการอย่างรับผิดชอบ โดยเฉพาะการทำกิจกรรมท่องเที่ยว กีฬา พักผ่อนในพื้นที่ทางธรรมชาติที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น ไม่ส่งเสียงดัง ไม่เหยียบจับ ย้าย หรือนำพืชและสัตว์

ออกมาจากพื้นที่ เคารพกฎระเบียบการเข้าพื้นที่อย่างเคร่งครัด ไม่สัมผัสสัตว์สัตว์และไม่ควรพยายามไล่ตาม หรือ หลอกล่อให้สัตว์เข้าใกล้ด้วยอาหาร ไม่สร้างขยะและทิ้งไว้ในแหล่งธรรมชาติ ที่อาจเป็นอันตรายต่อสัตว์

ภาคีสถาบันสุขภาพสามารถมีส่วนร่วมในเรื่องนี้ ผ่านกระบวนการจัดทำแผนงานด้านความหลากหลายทางชีวภาพระดับชาติ (NBSAP) ที่กำลังดำเนินให้แล้วเสร็จภายในปี 2567 เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายของกรอบงานคุนหมิง-มอนทรีออลว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพของโลก (Kunming-Montreal Global Biodiversity Framework) คือ “การมีคุณภาพชีวิตที่ดีควบคู่กับธรรมชาติที่สมบูรณ์ภายใน ค.ศ. 2050 หรือ พ.ศ. 2593”

ที่มา -สำนักงานเลขาธิการอนุสัญญาว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพ (The CBD Secretariat)
 -กลไกการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความหลากหลายทางชีวภาพ (CHM-Thai)
 -องค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล (WWF)
 -World Economic Forum
 -Human Healthcare Thailand
 -Image by jcomp on Freepick

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ความหลากหลายทางชีวภาพที่เอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์ทางด้านอาหารแล้วยังเอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างไร

1. ช่วยให้มนุษย์ประกอบอาชีพสุจริต
2. ช่วยให้มนุษย์มีสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพกายและจิตที่ดี
4. ช่วยให้มนุษย์มีถิ่นที่อยู่อาศัยมากขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. ช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพกายและจิตที่ดี

กระบวนการอ่าน : เข้าใจเนื้อหา

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่อง การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ ดีต่อสุขภาพอย่างไร ? ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริงหรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพกำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยง		
มนุษย์ควรบริโภคที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ		
กล้วยที่มีเนื้อสีส้ม (orange-fleshed banana) จะมีเบต้าแคโรทีนสูงกว่ากล้วยเนื้อสีขาว		
เมื่อไปท่องเที่ยวไม่ควรหยับ จับ สัตว์และพืช ออกนอกสถานที่		
มนุษย์ควรสร้างเมืองและธรรมชาติให้อยู่คู่กัน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน : เข้าใจในเนื้อหา

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ ดีต่อสุขภาพอย่างไร ?

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ความหลากหลายทางชีวภาพกับสุขภาพของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้	
การออกแบบเมืองตามแนวคิด Cities with Nature ให้เมืองและธรรมชาติอยู่คู่กัน	
พ.ศ.2513-2561 ชนิดพันธุ์ในกลุ่มสัตว์มีกระดูกสันหลัง ลดลงกว่าร้อยละ 68	
การให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภคทำให้ทั้งผู้บริโภคและเกษตรกรมีสุขภาพที่ดี	
กะหล่ำปลีจะมีกรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) ที่ช่วยยับยั้งไม่ให้น้ำตาลและแป้งกลายเป็นไขมัน	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 5 1 4 2

กระบวนการอ่าน : เข้าใจในเนื้อหา

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ มีดีต่อสุขภาพอย่างไร?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความหลากหลายทางชีวภาพจะเอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์ด้านอาหาร ด้านคุณค่าทางจิตใจ สร้างเสริมสุขภาพกายที่ดี ช่วยผ่อนคลายจากความเครียด จากมีพื้นที่เปิดโล่งที่มีอากาศถ่ายเท เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่าง ๆ และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีของเด็กรุ่นใหม่

-ความหลากหลายทางชีวภาพกับสุขภาพของมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เพราะกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารและน้ำ ความเสี่ยงภัยธรรมชาติ ความเสี่ยงต่อโรคระบาด การมีแหล่งรวมพันธุ์กรรมสำหรับผลิตวัคซีน ยาแผนปัจจุบัน และสมุนไพร

กระบวนการอ่าน : เข้าใจในเนื้อหา

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับแนวคิด “การออกแบบเมืองตามแนวคิด Cities with Nature ให้เมืองและธรรมชาติอยู่คู่กัน” จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

-แนวคิด Cities with Nature ให้เมืองและธรรมชาติอยู่คู่กัน จะคุ้มครองพื้นที่สีเขียวและแหล่งน้ำธรรมชาติ ป้องกันและลดมลพิษทั้งอากาศ น้ำเสีย และขยะมูลฝอย ซึ่งเป็นการป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของมนุษย์และยังส่งผลดีต่อการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ

-เป็นแนวคิดที่ดี เนื่องจากสังคมเมืองส่วนใหญ่จะมีพื้นที่สีเขียวและแหล่งน้ำที่สะอาดหาได้น้อยมาก ส่วนใหญ่จะมีแต่อาคาร ถนน สิ่งปลูกสร้าง คลองเน่าเสีย มลพิษ แต่สังคมเมืองก็เป็นแหล่งเศรษฐกิจที่สำคัญ

ทำให้คนมีรายได้ ดังนั้น การที่รวมสิ่งอำนวยความสะดวกกับการรักษาสสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปก็เป็นแนวคิดที่ผู้สังคมที่ยั่งยืนในอนาคต

-เป็นแนวคิดที่เป็นไปได้ยาก เนื่องจากมีหลายปัจจัยที่เป็นอุปสรรคหลายอย่าง เช่น งบประมาณมีไม่เพียงพอในการบำบัดหรือฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ในแม่น้ำลำคลอง แม้จะมีการดำเนินการมาเป็นเวลานานแล้ว ทุกวันนี้แม่น้ำลำคลองก็ยังเน่าเสีย มลพิษทางอากาศ PM2.5 ก็ยังไม่จางหาย ยังมีอยู่ทุกวัน ทางภาครัฐจะทุ่มงบประมาณเท่าไรแต่ก็ยังแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ได้ การสร้างหรือพัฒนาสวนสาธารณะ สวนเกษตร เพื่อความหลากหลายทางชีวภาพนั้นก็ยังมียพื้นที่น้อยเกินไปเมื่อเทียบกับจำนวนประชากร อีกอย่างหนึ่ง คือ การขาดจิตสำนึกของประชากรที่อยู่อาศัย จึงเป็นแนวคิดที่เป็นไปได้ยาก

กระบวนการอ่าน : วิเคราะห์และประเมินความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน