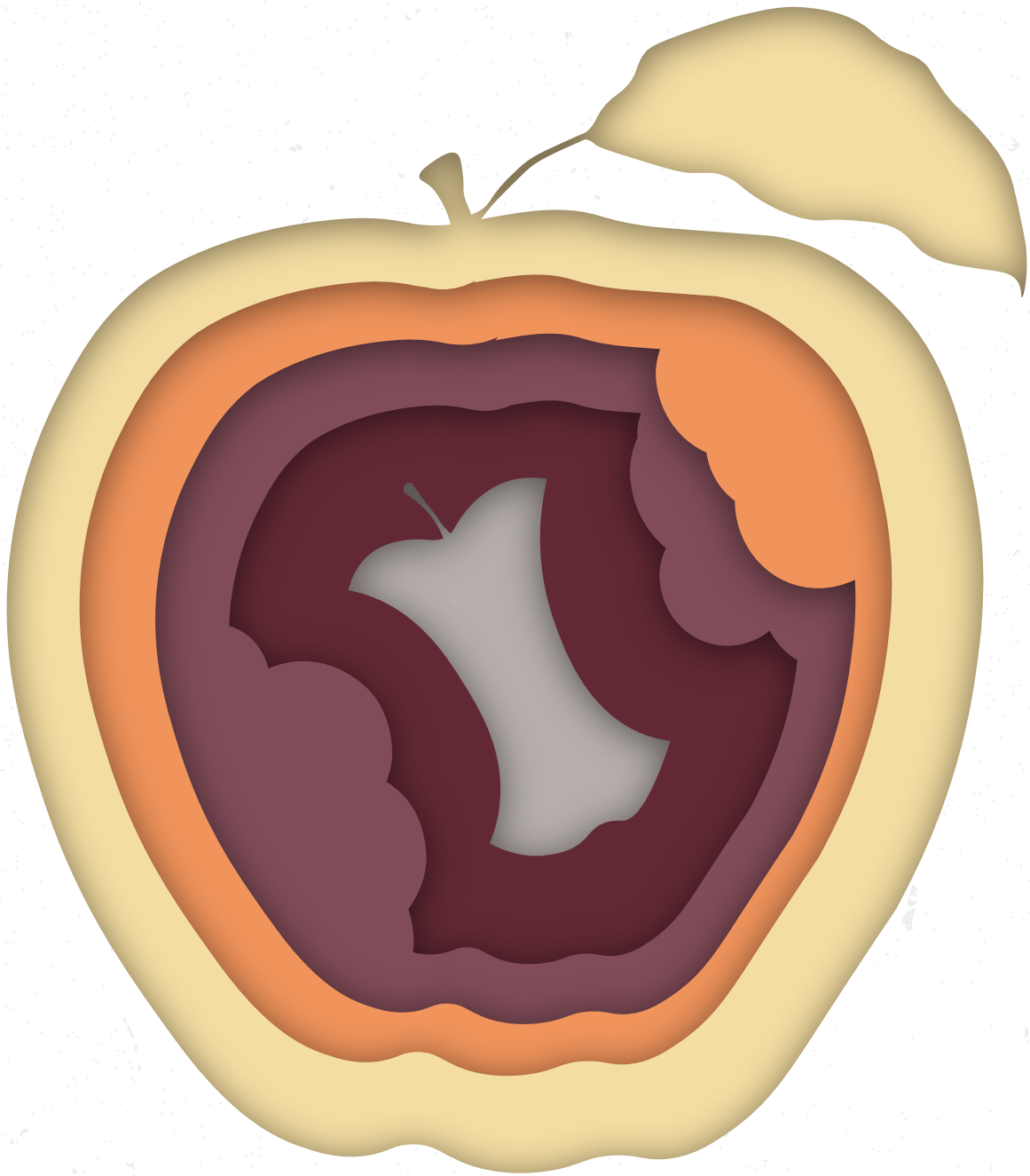




Policy Brief

ตุลาคม 2566

ลด “ขยะอาหาร”
ด้านโภชนาการ

• ขยะอาหารเกี่ยวอะไรกับโลกร้อน

ขยะอาหารเกินครึ่งมาจากทวีปเอเชีย และเป็นแหล่งปล่อยก๊าซเรือนกระจก(Greenhouse Gas: GHG) เป็นอันดับ 3 ที่เป็นสาเหตุหลักของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของโลก นอกจากนี้ ยังพบว่า 1 ใน 3 ของก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากมนุษย์เกี่ยวข้องกับขยะอาหาร ซึ่งเทียบได้เป็น 8% ของการสร้างคาร์บอนไดออกไซด์บนโลก^[1] เมื่อปี พ.ศ. 2565 พบว่า ปริมาณขยะอาหารในประเทศไทยมีมากถึง 17 ล้านตัน^[2]

กรมควบคุมมลพิษจึงได้ร่วมมือกับองค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศของเยอรมัน(Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit: GIZ) ประจำประเทศไทย ดำเนินโครงการการจัดการของเสียแบบผสมผสานเพื่อลดก๊าซเรือนกระจก(Integrated Waste Management for GHG Reduction) ตั้งเป้าหมายลดปริมาณขยะอาหารให้ได้ร้อยละ 25 ใน พ.ศ.2568 และร้อยละ 50 ใน พ.ศ.2573^[5]

8% ของการสร้าง CO₂ บนโลก

กลุ่มประเทศรายได้สูง
ปริมาณขยะอาหาร 79 กก./คน/ปี

1 ใน 3
ของก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากมนุษย์
เกี่ยวข้องกับขยะอาหาร

กลุ่มประเทศรายได้ปานกลางค่อนข้างสูง
ปริมาณขยะอาหาร 76 กก./คน/ปี

• วิกฤตปริมาณขยะอาหาร

United Nations Environment Programme (UNEP) รายงานว่า ใน พ.ศ. 2562 โลกผลิตอาหารได้ประมาณ 5.5 พันล้านตัน แต่กลับถูกโยนทิ้งเป็นขยะอาหารราว 931 ล้านตัน คิดประมาณเป็นร้อยละ 17 ของปริมาณอาหารที่ผลิตได้ทั้งหมด^[4]

อาหารถูกทิ้งเป็นขยะจาก 3 แหล่งใหญ่ได้แก่ **ครัวเรือนร้านอาหาร และการค้าปลีก** ซึ่งใน 3 แหล่งนี้ **ครัวเรือน** เป็นแหล่งกำเนิดขยะอาหารมากที่สุด โดยใน พ.ศ. 2562 มีปริมาณมากถึง 570 ล้านตัน หรือประมาณร้อยละ 61 ส่วนขยะอาหารที่มาจากร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 26 และจากกิจการค้าปลีกร้อยละ 13

ผลิตอาหารในปี 2562
5.5 พันล้านตัน



13%
การค้าปลีก



26%
ร้านอาหาร



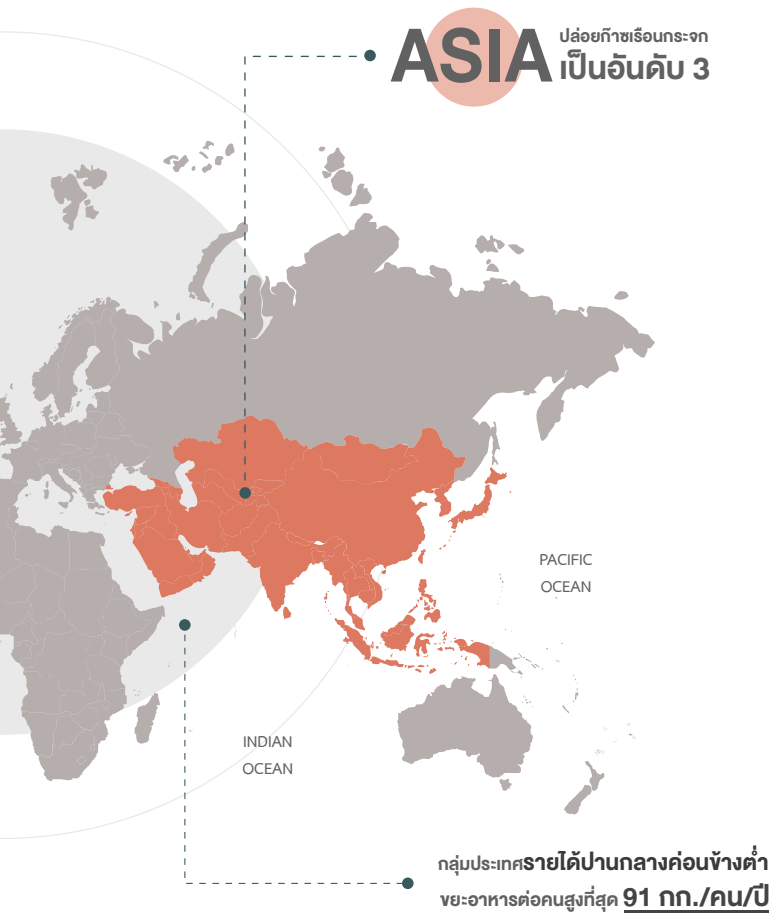
61%
ครัวเรือน



เป็นขยะ
931 ล้านตัน
หรือ 17% ของปริมาณอาหารทั้งหมด



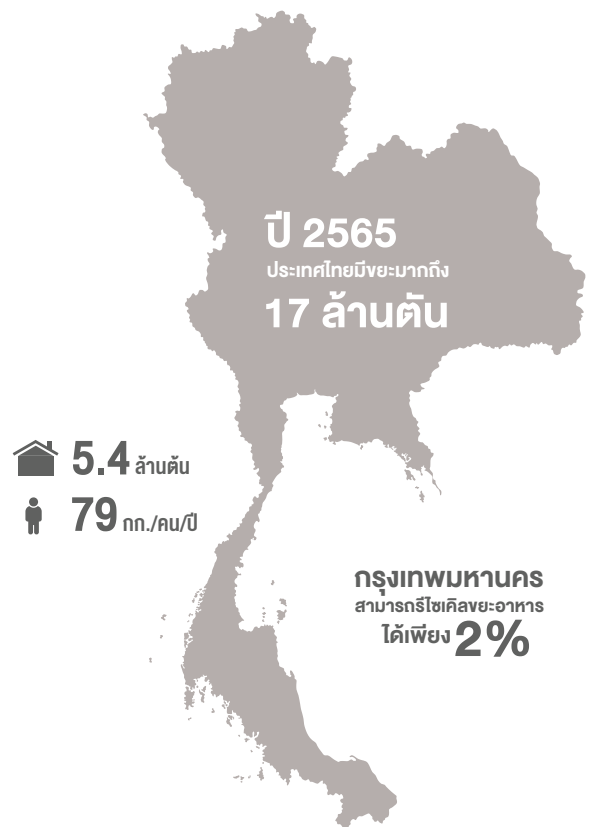
UN มีคำเตือนว่า “เศษขยะอาหารเพียงอย่างเดียวทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 10^[3]” เนื่องจากการกำจัดขยะเหล่านี้ มักใช้วิธีการฝังหรือฝังกลบ ทำให้เกิดการสะสมและเน่าเสียส่งผลให้เกิดก๊าซมีเทนจำนวนมากที่เป็นสาเหตุของภาวะโลกร้อนซึ่งร้ายแรงมากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถึง 25 เท่า หากสามารถลดการสูญเสียอาหารและลดขยะอาหารได้ จะสามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซมีเทนได้ถึง 15% ภายในปี 2030^[4]



• ขยะอาหารมาจากไหน?

องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO) ให้คำนิยามขยะอาหาร (Food waste) ไว้ว่า เป็นอาหารที่ไม่ได้กินและถูกทิ้ง ในขณะที่การสูญเสียอาหาร (Food loss) เป็นการลดลงทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหาร ตั้งแต่การเก็บเกี่ยว/จับ ขำไปจนถึงการแปรรูป [6] ร้อยละ 53 ของขยะอาหารมาจากครัวเรือน ซึ่งเกิดจากการซื้ออาหารเก็บไว้มากเกินความจำเป็นบริโภคไม่ทัน และการตักอาหารมากเกินไป บริโภคไม่หมด และเหลือทิ้ง การจัดการให้อาหารสวยงามที่จะต้องทิ้งอาหารบางส่วนออกไปการปรุงอาหารผิดรสชาติทำให้รับประทานไม่ได้และต้องทิ้งไป การพยากรณ์และวางแผนการประกอบอาหารเพื่อรับประทาน/ขายผิดพลาดรวมถึงความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ ‘วันหมดอายุ (expiration)’ ‘ควรใช้ก่อน (use by)’ ‘ควรบริโภคก่อน (best by)’ ‘ควรจำหน่ายก่อน (sell by)’ ‘คุณภาพเยี่ยมหากใช้ก่อน (best if used by)’ ที่ทำให้ครัวเรือนจำนวนมากทิ้งอาหารไปต่างๆที่ยังบริโภคได้

“เมื่อจำแนกประเทศตามกลุ่มรายได้พบว่า กลุ่มประเทศรายได้ปานกลางค่อนข้างต่ำมีปริมาณขยะอาหารต่อคนสูงที่สุด 91 กก./คน/ปี รองลงมาคือกลุ่มประเทศรายได้สูงมีปริมาณขยะอาหาร 79 กก./คน/ปี และกลุ่มประเทศรายได้ปานกลางค่อนข้างสูง 76 กก./คน/ปี สำหรับกลุ่มประเทศรายได้ต่ำ ไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน



ครัวเรือนไทยสร้างขยะอาหารประมาณ 5.4 ล้านต้น/ครัวเรือน คิดเป็น 79 กก./คน/ปี สูงกว่าค่าเฉลี่ยขยะอาหารต่อคนซึ่งอยู่ที่ 74 กก./คน/ปี ซึ่งประเทศไทยสามารถนำขยะอาหารไปใช้ประโยชน์ได้น้อยมากเนื่องจากเทศบาลส่วนมากไม่มีการแยกขยะและในกรุงเทพมหานครสามารถนำขยะอาหารกลับมาใช้อีก (รีไซเคิล) ได้เพียงร้อยละ 2 ^[5]



ข้อเสนอแนะ...

5 พฤติกรรม การกิน/ซื้อ ลดขยะอาหาร ช่วยลดโลกร้อน



วางแผนการซื้อวัตถุดิบให้เพียงพอกับสมาชิกในบ้าน

เก็บวัตถุดิบให้เหมาะสมและถูกวิธีเพื่อยืดอายุให้นานขึ้นเช่นการแช่แข็งเนื้อสัตว์หรือผักรวมทั้งวางแผนการประกอบอาหารและรับประทานอาหารอย่างรอบคอบและเพียงพอเพื่อให้มีอาหารเหลือน้อยที่สุด



รับประทานอาหารให้หมด

ค่อยๆ ปรับปรุงเพื่อไม่ให้รสชาติเสียจนกินไม่ได้และเก็บอาหารเหลือจากการบริโภคไว้รับประทานในมื้อถัดไป หรือหาวิธีนำอาหารที่เหลือสร้างเป็นเมนูใหม่ เพื่อลดการทิ้งขยะอาหาร



หาวิธีการใช้วัตถุดิบที่ดูไม่สวยประกอบอาหารให้น่ารับประทาน

เพื่อลดการทิ้งขยะอาหาร



บริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อยลง

ด้วยการทานอาหารมังสวิรัตหรืออาหารวีแกน (อาหารที่ปราศจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด) หรืออย่างน้อยกำหนดมื้อหรือกำหนดวันที่งดบริโภคเนื้อสัตว์/ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ (การทานอาหารมังสวิรัตสามารถลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์ได้ 63% การทานอาหารวีแกนช่วย ลดได้ 70%)



บริโภคอาหารที่ใช้วัตถุดิบและผลิตภายในท้องถิ่น

เพื่อลดคาร์บอนไดออกไซด์จากการขนส่ง และสนับสนุนเศรษฐกิจท้องถิ่น

ผู้เขียน

รศ.ดร. ภูเบศร์ สมุทรจักร | ภัณฑาพัชร สุทธิเกษม | รศ.ดร. ชัย โพธิ์ลีตา

รายงานสุขภาพคนไทย ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) ตั้งแต่ปี 2546 อย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีมีบทบาทในการนำเสนอข้อมูลสถานการณ์และประเด็นสำคัญด้านสุขภาพโดยข้อมูลและองค์ความรู้ทำหน้าที่ในการชี้ประเด็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของประเทศให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางนโยบายในอนาคต



<https://www.thaihealthreport.com>

<https://www.facebook.com/Thaihealthreport>

เอกสารอ้างอิง

- [1] United Nations (2023). Food and climate change: Healthy diets for healthier planet. Retrieved from <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues>
- [2] กองห้องสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (12 ก.ค. 2565). นำห่วง! ปริมาณขยะอาหารไทยพุ่ง จากการขายเกิน - ซื้อเผื่อ คณะวิทย์ มธ.แนะ 4 แนวทางรับมือ. สืบค้นจาก <https://siweb.dss.go.th/index.php/th/accordion-1/6944-4-21>
- [3] UNEP (2021). UNEP Food Waste Index Report 2021. UNEP: Nairobi, Kenya.
- [4] UNEP. (2021). Global Assessment: Urgent steps must be taken to reduce methane emissions this decade. Retrieved from <https://www.unep.org/news-and-stories/press-release/global-assessment-urgent-steps-must-be-taken-reduce-methane>
- [5] กรมควบคุมมลพิษ (2563). รายงานประจำปี 2563. สืบค้นจาก https://www.pcd.go.th/wp-content/uploads/2021/08/pcdnew-2021-08-25_01-56-19_727486.pdf
- [6] FAO (2019). The state of food and agriculture. Food and Agriculture Organization of the United Nations. สืบค้นจาก In Brief: The State of Food and Agriculture 2019 (fao.org)
- [7] Cappelletti, F., Papetti, A., Rossi, M., & Germani, M. (2022). Smart strategies for household food waste management. Procedia Computer Science, 200, 887-895. 1