

# มัจจุราชนแสนสวย



โครงการบรรจบทเพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ



# มัจจุราชแสนสวย



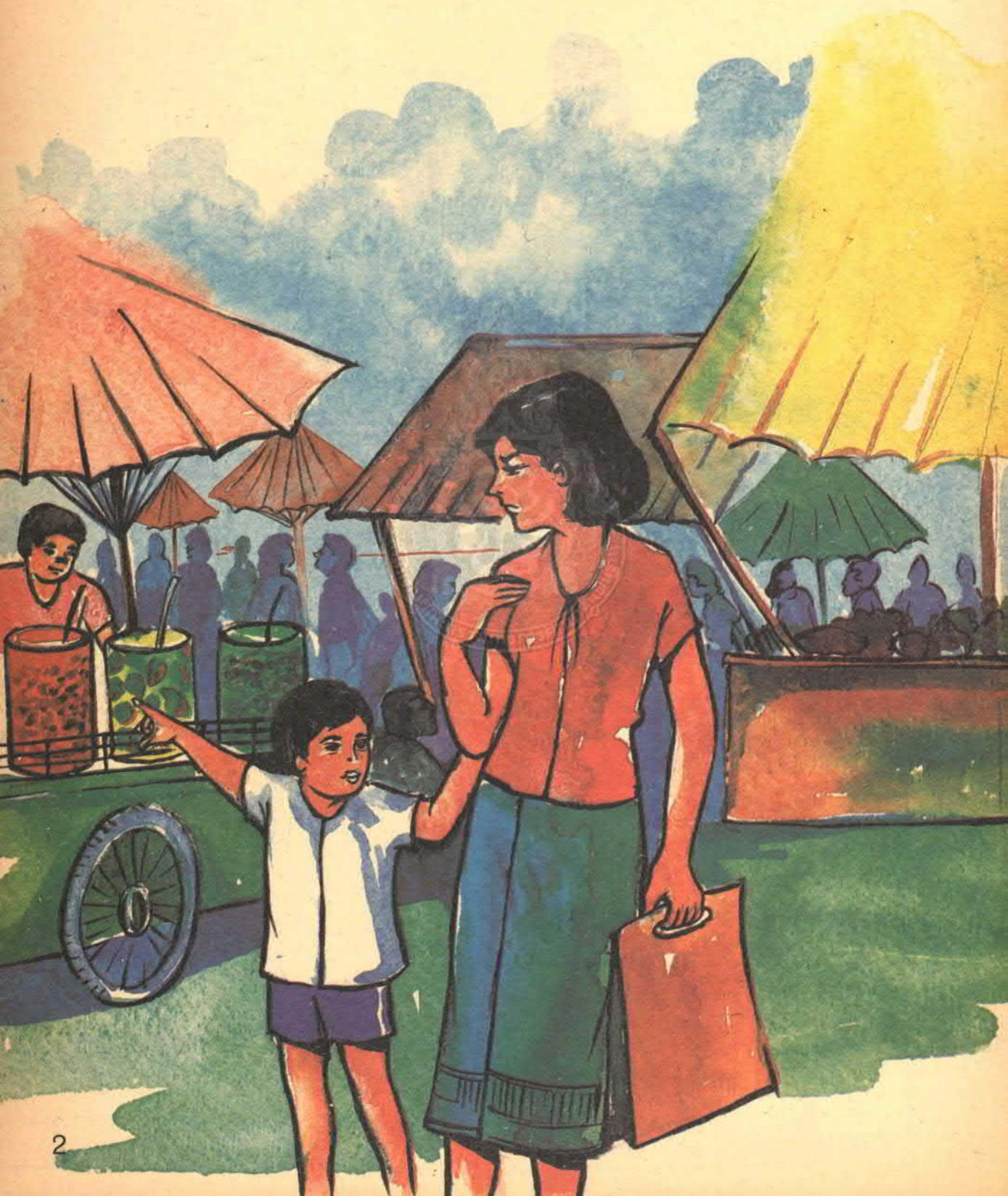
โครงการรณรงค์เพื่อการรู้หนังสือแห่งชาติ



ลูก : แม่จำ...ท็อฟฟี่สีเขียว ๆ แดง ๆ นี่สวยจังเลย  
แม่ซื้อให้หนูหน่อยนะ  
แม่ : เอาสิลูก! แม่จะซื้อให้หนู 2 บาทนะ



แม่ : เอ๊ะ! ผลไม้ดองนั้นสีน่ากินจัง เดี่ยวเราซื้อไป  
กินที่บ้านกันดีกว่านะจ๊ะ



พ่อค้า : เอาอะไรดีครับพี่?

แม่ : เอามะม่วงดองให้ 2 ลูก แล้วก็ฝรั่งดอง 3 ลูก  
จ๊ะ



พ่อค้า : นี่ครับ ! ขอบคุณครับ !



ลูก : แม่! หนูหิวน้ำจืด ชื่อน้ำหวานให้หนูสักถ้วย  
นะแม่

แม่ : เอาซิลูก แม่ก็หิวเหมือนกัน

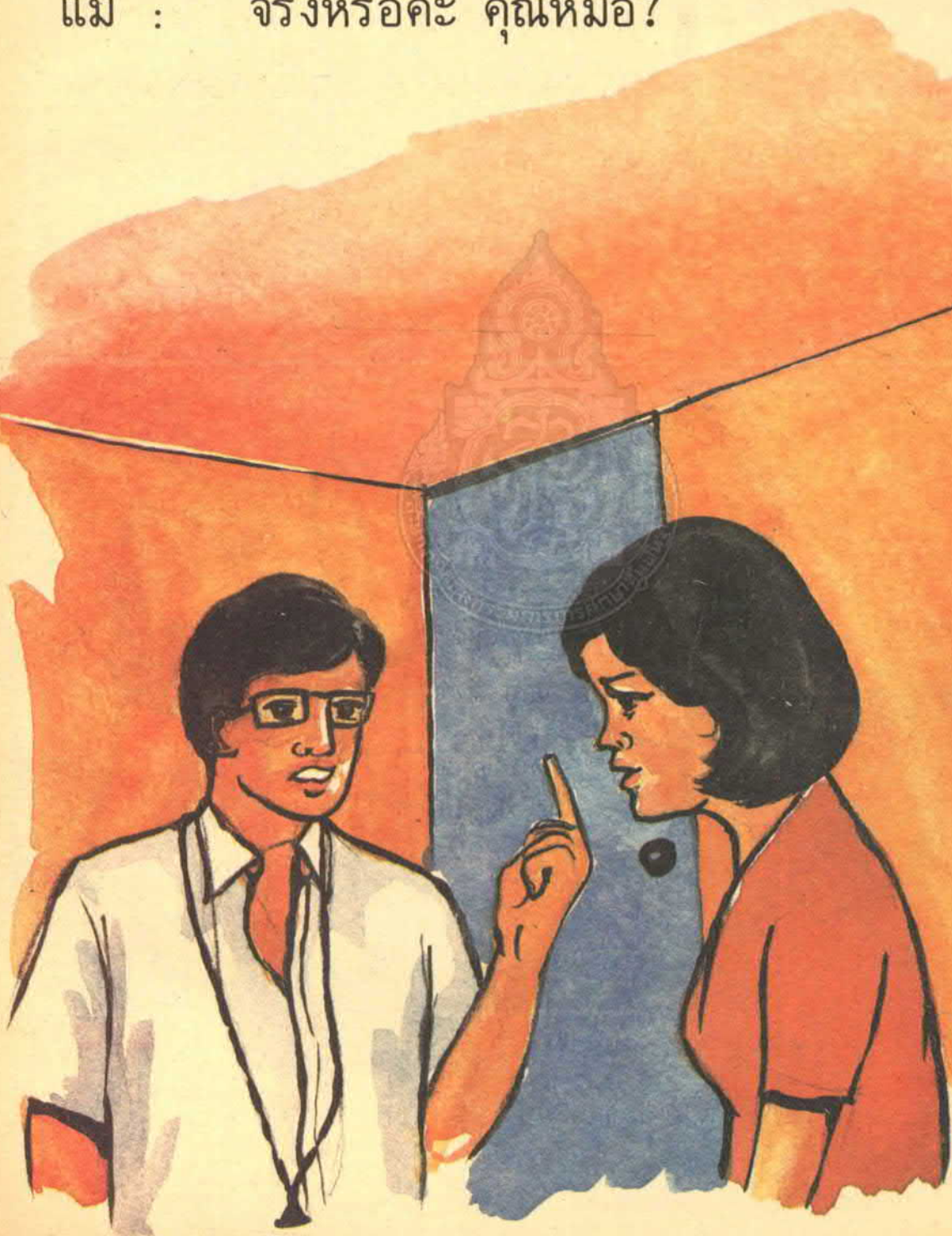


แม่ : คุณหมอคะ ลูกดิฉันป่วยเป็นอะไรคะ? ตั้ง  
หลายวันแล้ว ทำไมไม่หายสักที

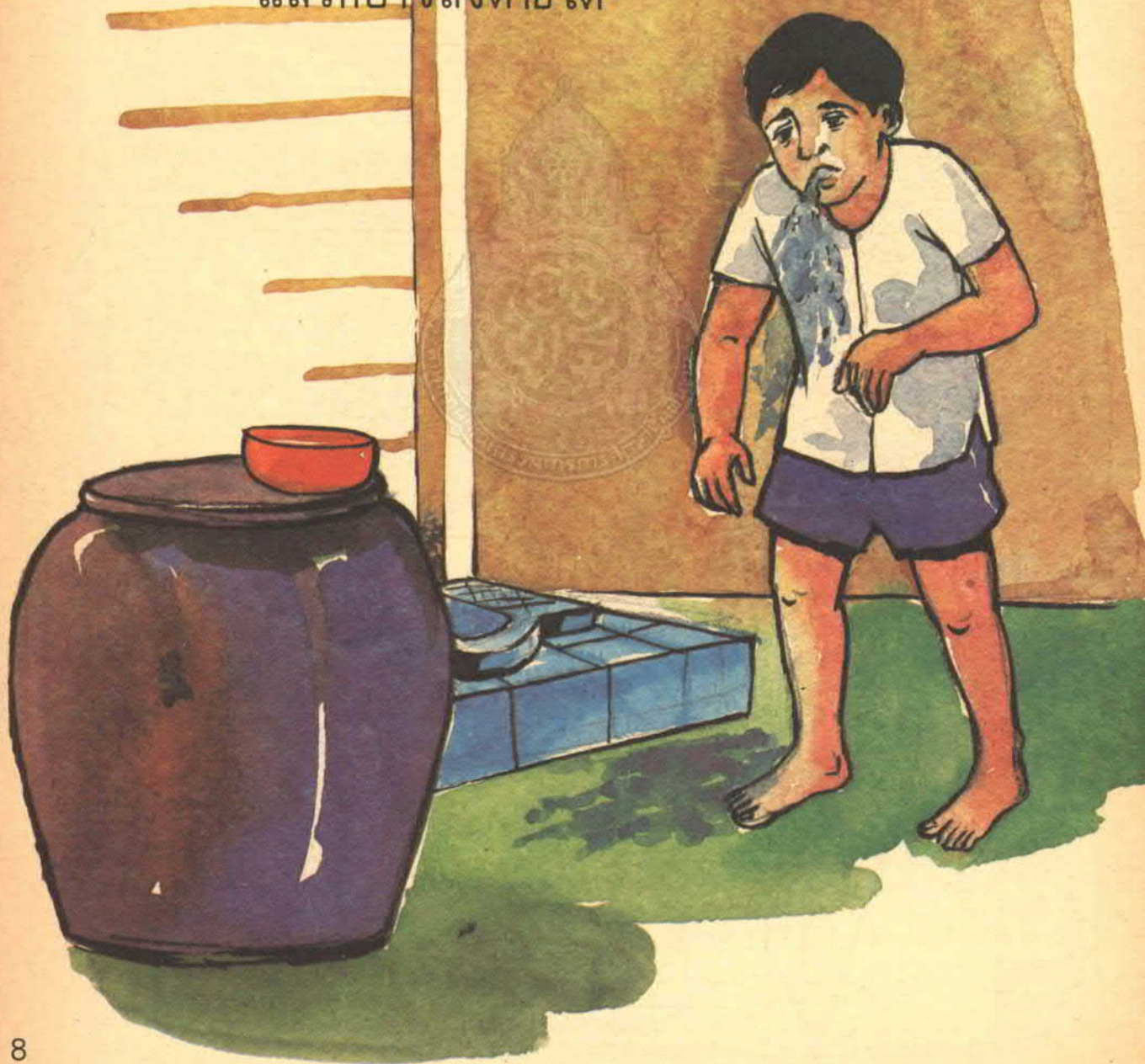
หมอ : ลูกของคุณป่วยเพราะได้รับสารพิษจากสี  
ที่ผสมอยู่ในอาหารครับ



หมอ : แยกกันไปกินอาหารที่พ่อค้าแม่ค้าเอาสีย้อมผ้า  
หรือสีย้อมมันผสมลงไป เพื่อให้อาหารมี  
สีสวยงาม สะดุดตา น่าซื้อ น่ากินแต่สี  
พวกนี้มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย  
แม่ : จริงหรือคะ คุณหมอ?



หมอ : ครับ! เมื่อคนเรากินอาหารที่มีสารพิษเข้าไป สารพิษเหล่านี้ก็จะไปสะสมในร่างกาย เมื่อมีจำนวนมากขึ้นก็就会有อาการต่าง ๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดศีรษะ ตาลาย หมดสติ อาจจะให้เป็นมะเร็งหรืออัมพาตได้ ถ้าสารพิษนี้สะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ จนถึงขั้นอันตรายแล้วก็อาจถึงตายได้



หมอ : คนส่วนมากไม่ค่อยจะกลัวกัน อาจจะเป็น  
เพราะไม่รู้ หรือเป็นเพราะอาการที่เกิดจาก  
สารพิษนี้มันไม่ปรากฏให้เห็นทันทีแต่จะมี  
อาการก็ต่อเมื่อถึงขั้นอันตรายแล้ว หากยิ่ง  
ปล่อยไว้เรื้อรังก็จะยิ่งรักษายาก

แม่ : แล้วมีวิธีป้องกันอย่างไรล่ะคะ ?



หมอ : เราก็อย่าไปกินอาหารที่มีสีสังอะดุดตาสวยงาม  
เหล่านั้เสียสิครับ เลือกกินแต่อาหารที่ไม่  
ใสสี หรือใสสีธรรมชาติที่ทำจากขมิ้น ฟักทอง  
ตาล ดอกโสน ใบเตย กาบมะพร้าว ซึ่งใช้  
กันมาตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา



แม่ : ค่ะ ต่อไปนี้ดิฉันจะเลือกซื้อแต่อาหารที่ไม่  
ผสมสีฉูดฉาดให้ลูกกิน



แม่ : จำวันะลูก! ต่อกไปนื้อย๋ำไปซื้ออาหารที่มี  
สีสวย ๆ กินนะลูกนะ เดี่ยวจะไม่สบายอีก  
ลูก : จ๊ะแม่! แล้วหนูจะบอกเพื่อน ๆ หนูด้วยจ๊ะ



## เตือนใจจากมัจจุราชแสนสวย

อาหารที่เห็นสีสวย  
เพลิดเพลิดนอรร้อยล้น  
แท้จริงสิ่งที่สวย  
สีที่ใสไว้นั้น  
หากกินอยู่บ่อยบ่อย  
มีดหน้าหุตาละลาย  
ก่อนซื้อควรหยุดคิด  
ปลอดภัยไว้ดีพลัน

เพียงเพื่อช่วยให้นำกิน  
คนเคยชินซื้อกินกัน  
ซ่อนไว้ด้วยพิษมหันต์  
สีเยอร์มันอันตราย  
พิษจะค่อยเพิ่มขยาย  
อาจถึงตายได้สักวัน  
อย่ามัวติดแต่สีสัน  
อายุสั้นจะเสียใจ







เรื่อง ปรับปรุงแก้ไขจาก เรื่องมัจจุราชแสนสวย ของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ภาพ พรเทพ ยะโอษฐ์

