

ร่วมด้วยช่วยกันลดโลกร้อนด้วยการจัดการ “ขยะเศษอาหาร” เริ่มต้นที่ตัวเรา

ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า....

✿ นั้นน่าจะเป็นบทท่องก่อนรับประทานอาหารที่หลายคนคุ้นเคย แต่รู้หรือไม่ว่า ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง เมื่อกินทิ้งขว้าง จะกลายเป็น “ขยะเศษอาหาร” ซึ่งปัญหา “ขยะเศษอาหาร” ส่งผลกระทบกับอะไรบ้าง ที่เห็นได้ชัดก็น่าจะเป็นเรื่องของค่าใช้จ่ายในการจัดการขยะ การสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติเนื่องจากถูกทิ้งโดยไม่เกิดประโยชน์ และยังทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะโลกร้อน เนื่องจากสารอินทรีย์ที่มีอยู่ในขยะเศษอาหาร จะถูกย่อยสลายโดยจุลินทรีย์แบบไม่ใช้ออกาศ ก่อให้เกิดก๊าซมีเทน (CH_4) เป็นจำนวนมาก โดยก๊าซมีเทนมีความสามารถในการทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) ถึง 25 เท่า

ดังนั้น เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว พวกเราทุกคนในพื้นที่ต้องช่วยกันลดขยะเศษอาหารตั้งแต่ต้นทางได้ด้วยตัวเอง ด้วยหลัก “3 ต” จำง่ายและทำได้ไม่ยาก...ดังนี้

1. เตรียม (วัตถุดิบ) แต่พอดี การเตรียมหรือควบคุมปริมาณวัตถุดิบในการทำอาหารให้พอดีกับจำนวนคนในบ้าน จะช่วยลดปริมาณอาหารที่ต้องเหลือทิ้งไม่มากจนเกินไป

2. ตัก อาหารแต่พอกิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ของตัวเอง โดยการตักข้าวหรืออาหารให้พอทาน ไม่เพียงแต่เป็นการควบคุมปริมาณอาหารในจาน แต่ยังช่วยลดแคลอรีที่ต้องทานในมื้อนั้นๆ ได้ด้วย

3. เติมแต่พออิ่ม หากไม่อิ่มค่อยตักเพิ่ม เราควรคาดคะเนปริมาณอาหารในการตักแต่ละครั้งเท่าใดถึงจะอิ่ม และไม่เหลือทิ้งเป็นขยะ

✿ การรับประทานอาหารให้หมดจานในทุกๆ มื้อ จะช่วยลดปริมาณขยะเศษอาหาร แต่หากเหลือเศษอาหารจริง ๆ ควรนำไปเลี้ยงสัตว์ หรือทำน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งหากเราทุกคนสามารถเริ่มต้นทำได้แบบนี้ก็จะเป็นการช่วยโลกลดภาวะโลกร้อนจากปัญหาขยะเศษอาหาร และยังช่วยลดการสูญเสียจากการทิ้งทรัพยากรอาหารได้อีกด้วย

เรามาช่วยกันลดขยะเศษอาหารที่ต้นทาง

ด้วย **หลัก 3ต** จ้าง่าย...ทำได้ด้วย



1. เตรียม (วัตถุดิบ) แต่พอดี

การควบคุมปริมาณวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารให้พอดีกับจำนวนคนในบ้าน จะช่วยลดปริมาณอาหารที่ต้องเหลือทิ้งไม่มากจนเกินไป

2. ตักอาหารแต่พอกิน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ของตัวเราเอง โดยการตักข้าวหรืออาหารให้พอกิน ไม่เพียงแต่เป็นการควบคุมปริมาณอาหารในจาน แต่ยังช่วยลดแคลอรีที่ต่อร่างกายในมื้อนั้นๆ ได้ด้วย



3. เติม แต่พออิ่ม

หากไม่อิ่มค่อยตักเพิ่ม ซึ่งเราสามารถคาดคะเนได้ว่า ปริมาณที่ต้องตักเพิ่มนั้นเมื่อน้อยเท่าใดถึงจะอิ่ม และไม่เหลือทิ้งเป็นขยะ

การจัดการขยะเศษอาหาร ที่ทำได้เองที่บ้านและโรงเรียน



1



การรับประทานอาหารให้หมดจาน

2

การนำเศษอาหารไปเลี้ยงสัตว์



3

การทำน้ำหมักชีวภาพ

นำเศษอาหาร/ผัก ผลไม้
หมักร่วมกับน้ำ EM และกากน้ำตาล



การใช้ประโยชน์ : บำรุงพืช ดับกลิ่นเหม็น
ในห้องสุขา

4

การทำเสวียนไม้ไผ่



การนำเอาไม้ไผ่มาสานรอบโคนต้นไม้ สำหรับ
เก็บรวบรวมเศษใบไม้ กิ่งไม้ เพื่อให้ใบไม้ กิ่งไม้
เกิดการย่อยสลายเป็นปุ๋ยบำรุงต้นไม้

ห้ามทำเสวียนกับต้นไม้ขนาดเล็ก
เนื่องจากกระบวนการหมักจะเกิดความร้อน
ทำให้ต้นไม้ตายได้

5

การทำถังหมักรักษ์โลก (Green Cone)

วัสดุอุปกรณ์



ถังใบใหญ่ (ตัดก้นถัง)
(ปากเท่ากับตะกร้า)



ถังใบเล็ก
(ตัดก้นถัง)



ตะกร้า

วิธีการทำ

1. คว่ำพลาสติกใบเล็กลงในตะกร้า ประมาณ 5-10 ซม.
2. คว่ำถังพลาสติกใบใหญ่ลงบนปากตะกร้า
ให้พอดี จากนั้นนำเชือกมาผูกติดกัน และนำ
กันถ่วงที่ติดออกมาทำเป็นม้วนปิด
3. จะได้ถังหมักรักษ์โลก ที่มีลักษณะคล้าย
ทรงกรวยของโคนไอศกรีม



การติดตั้งถังหมักรักษ์โลก

1. เลือกพื้นที่ที่มีแสงแดดส่องถึงตลอดเวลา
2. ขุดหลุมให้ใหญ่กว่าตะกร้า และมีความลึก
มากกว่ารอยต่อของตะกร้าและถังใบใหญ่
3. นำถังหมักรักษ์โลกวางลงในหลุม และกลบ
ด้วยดินแบบหลวมๆ
4. นำเศษอาหารมาเททิ้งใส่ถังได้ทุกวัน หากมี
พื้นที่สามารถติดตั้งพร้อมกันหลายๆ ถังได้

ข้อเสริมแนะ

คว่ำใส่อาหารที่มีขนาดเล็กย่อยสลายได้ง่าย
ไม่คว่ำใส่กระดูกขนาดใหญ่ เป็ด กากหมู/ปู
เป็ด ล้างผลไม้ทิ้ง

ที่มา: 1. <https://www.greennetworkthailand.com/ถังหมักรักษ์โลก-green-cone/>
2. <https://www.pakordum.go.th/FilesAttach/1527237693.pdf>

7

ที่มา : สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร