



ฉบับใหม่

10 ข้อดีของ 'กะปิ'

คนไทยรู้จัก "กะปิ" เป็นอย่างดี บ้างก็ชอบกินบ้างก็ไม่ชอบกินเพราะกลิ่นแรง แต่ก่อนที่จะปฏิเสธอาหารที่ทำจากกะปิ หรือ อาหารที่มีกะปิเป็นส่วนประกอบอยากให้ฟังข้อดีของกะปิก่อน

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า กะปิยังมีมวลสารของดีดังต่อไปนี้ 1. **น้ำมันดี** มีโอเมก้า 3 เป็นหลักเพราะ "เคย" เป็นแหล่งโอเมก้า 3 ยิ่งกว่าปลาน้ำเค็มชนิดไหน ๆ และน้ำมันจากเคยก็เป็นส่วนดูดซึมง่าย 2. **กรดอะมิโน** มีมากทั้งในกะปิและน้ำปลา แต่ในกะปิมียมากกว่าไข่ไก่ 1 ฟอง และข้อดีคือส่วนใหญ่เป็นโปรตีนแบบย่อยง่าย 3. **แร่ธาตุ** ที่ขาดไม่ได้อย่างแคลเซียมเป็นตัวหลักเพราะกะปิประกอบด้วยสัตว์ทะเลขนาดจิ๋วที่กินได้ทั้งตัวจึงเท่ากับได้แคลเซียมและแร่ธาตุทะเลอย่างไอโอดีนแบบเต็ม 4. **แอนติออกซิแดนท์** โดยเฉพาะ "แอลตาแซนทิน" ที่กินแล้วให้พลังต้านอนุมูลอิสระได้ดียิ่งกว่าวิตามินทั่วไป

ข้อดีของกะปิ 10 ข้อที่ขอให้ได้รู้

1. **บำรุงกระดูก** แคลเซียมจะถูกปลดปล่อยจากกะปิได้ผ่านความร้อน เช่น ตอนบึ่งกะปิหรือทำข้าวคลุกกะปิด้วยข้าวสวยร้อน ๆ ถ้าเมื่อต้มจนมากก็ขอให้ลองหากะปิมาทานบ้างเพราะให้แคลเซียมมากกว่านมวัวหลายเท่าตัว
2. **ถูกกับเลือดจาง** กะปิมีวิตามินบี 12 ซึ่งต้องได้จากภายนอกเท่านั้นร่างกายเราสร้างเองไม่ได้

แต่ในกะปิมียวิตามินบี 12 ดีกับเลือดมากหากขาดจะทำให้ป่วยเลือดจางได้เช่นเดียวกับท่านที่กินมังสวิรัต

3. **ไม่ให้รังพิษ** มีการศึกษาโดยคุณหมอพื้นทวีปหลายสถาบันครั้นพบว่ากะปิที่ผ่านความร้อนช่วยให้พิษไม่ฟู ทำให้ชาวใต้ที่รับประทานกะปิและน้ำปลูด้อยไม่ค่อยพบปัญหาพิษสุนัขบ้าเหมือนพื้นที่ภาคอื่น ๆ

4. **บำรุงมันปลา** มีน้ำมันโอเมก้า 3 ชนิดเดียวกันที่อยู่ในปลาน้ำลึกมากเพราะเป็นตัวแม่ที่แท้จริงที่สร้างน้ำมันดีชนิดนี้ แถมมีมากและดูดซึมได้ดีด้วยลองช่วยกินลลับกับปลาลดบ้างก็ดี



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

ไม่ต้องกลัวธาตุเค็ม หรือ โซเดียมเกินจากกะปิเพราะถ้าเทียบกันแล้วอาหารใกล้ตัวหลายอย่างมีมากกว่าอย่างปลาเค็ม ไข่กรอบ แหยมและขนมกุยช่ายใส่ผงชูรส

5. **หาจุลินทรีย์** เป็นเชื้อดีที่หมักอยู่ในกะปิ

มีสารพัดจุลินทรีย์ที่ช่วยเป็น "โปรไบโอติกส์" ในลำไส้เสริมภูมิให้เชื้อผู้ร้ายไม่มาแฉ้วพาน แต่ข้อสำคัญคือต้องเลือกกะปิที่สะอาดจริงๆไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นเพิ่มเชื้อร้ายให้ท้องไส้เสียกันไป

6. **มีป้องกันตา** มีแอนติออกซิแดนท์สำคัญคือ "แอลตาแซนทิน" กินแล้วช่วยคลายเครียดให้ตา ให้ไม่เหนื่อยล้าเมื่อยตาและล้างเลนส์แก้วออกจากตาได้ดี

7. **พริตตามินดี** นอกจากแสงแดดแล้วกะปิเป็นแหล่งวิตามินดีที่แสนดีที่นอกจากช่วยกระดูกแล้วยังช่วยคลายเครียดให้อารมณ์ผ่อนคลายได้ เพราะคนที่ไว้วิตามินดีมาก ๆ นั้นจะมีอารมณ์ออกไปทางซึมเศร้าเฉาชีวิต

8. **ไม่มีเลือดหนืด** ด้วยแอนติสเลจจากน้ำมันดีในกะปิอีกแล้วที่ช่วยหล่อลื่นให้เลือดไหลปรูดปราดไม่ขาดช่วง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันตามที่สำคัญอย่างหัวใจสมองและหัวใจ ออกฤทธิ์คล้าย ๆ ฟ้าใหญ่แอลไฟรินทีเดียว

9. **ไม่จิตความคิด** โอเมก้า 3 ช่วยหล่อลื่นให้สมองแล่นไวเหมือนกันได้น้ำมันโอเลอิลีนบำรุงสมอง และน้ำมันในกะปิเป็นของที่จะละลายผ่านไขมันได้ดี จะช่วยบำรุงส่วนประสาทที่มีชั้นไขมันเคลือบอยู่ได้มาก

10. **พิชิตโรคใจ** ทั้งปกป้องห้องหัวใจและป้องกันหัวใจสมองที่เป็นดังดวงใจ ยกเว้นว่าอย่าทานเค็มจัดเกินไปเพราะในกะปิมียตัวช่วยสำคัญคือน้ำมันที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทั้งในสมองและหัวใจเป็นเสมือนชุมทาง

ข้อควรระวัง เกี่ยวกับกะปิก็เห็นจะเป็นเรื่องเค็ม และแพ้ ในเรื่องเค็มนั้นให้ระวังในท่านที่เป็นความดันสูงและโรคไตหรือปริม ๆ เริ่มจะมีของเสียคั่ง ส่วนในเรื่องแพ้ก็มักจะเกิดเมื่อใช้กะปิเค็มที่เสื่อมสภาพมาหมัก จะมีอีสุกตามีออกมาเหมือนน้่าน้ำปลาเสื่อมสภาพ และการแพ้ก็อีกอย่างคือแพ้จากพิษของกะปิที่ไม่สะอาดเพราะกระบวนการทำกะปิออกจะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนมากมีการสัมผัสกับอากาศและสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งพื้นและน้ำมือคนมาก ซึ่งก็เป็นเรื่องยากที่จะตรวจสอบเพราะการปนเปื้อนนี้ไม่อาจเห็นได้ แต่มีเทคนิคให้ไว้ 2 ข้อก็คือให้ใช้กะปิสุกที่บึ่งย่างแล้วหรือปรุงด้วยความร้อนกับอีกข้อหนึ่งคือเลือกกะปิจากเจ้าที่คุ้นเคย.

นพ.พรพรหม บุญชาญ : รายงาน