

เตสิพิวส์

ฉบับที่ 23,198 วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2556 หน้า 8

ยอดอาหารต้านโรค...



สรรหาสารพัน

ปัจจัยของโรคอ้วนมีสาเหตุใหญ่มาจากอาหารที่เราบริโภคเข้าไปแล้วร่างกายเผาผลาญไม่หมด ขณะเดียวกันหากบริโภคอาหารที่มีคุณค่าจะเป็นแนวป้องกันโรคภัยได้ด้วย โดยเฉพาะพืชผักผลไม้และธัญพืช ล้วนมีคุณค่าเป็นยาค้านโรคทั้งนั้น เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกและทานให้เป็น เมื่อเร็ว ๆ นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดกิจกรรม Healthy workshop “Food Hero” ยอดอาหารต้านโรค โดยคุณแววตา เอกขานา นักโภชนาการจากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มาให้คำแนะนำดี ๆ ถึงการบริโภคอาหารต้านโรค พร้อมแนะนำวิธีทำเมนูสุขภาพ อย่างยำเห็ดรวมมิตรกัวแคง กลัวยำน้ำว้าขมิ้นป็น

คุณแววตา บอกเล่าถึงคุณค่าของพืชแต่ละชนิดว่า เช่นมะนาว มีภูมิต้านทานโรคได้ดีเพราะมีวิตามินซีสูง แต่เทคนิคการรับประทานมะนาวเพื่อเพิ่มคุณค่าวิตามินซีในอาหารไทยที่เราคุ้นเคยเช่นพริกน้ำปลา

ควรใส่เปลือกมะนาวลงไปด้วยเล็กน้อย เพราะมีน้ำมันหอมระเหยช่วยป้องกันแบคทีเรีย และน้ำมะนาวไม่ควรรับประทานกับน้ำอุ่นมากเกินไปเพราะความร้อนจะไปทำลายวิตามินซี ส่วนมะเขือเทศนั้นมีสารไลโคปีนที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ช่วยให้ผิวพรรณไม่เหี่ยวช่น ป้องกันหวัด ช่วยให้ผนังเซลล์แข็งแรง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่การรับประทานมะเขือเทศนั้นต้องผ่านความร้อน สารไลโคปีนจะออกมาเมื่อเจอความร้อน เช่นเดียวกับ การรับประทานน้ำมะเขือเทศทำให้ร่างกายได้รับ

(ต่อด้านหลัง)

สารไลโคปีนมากกว่าการกินมะเขือเทศดิบ ๆ หากไม่ชอบมะเขือเทศให้เลืองไปรับประทาน แดงโม ซึ่งมีสารไลโคปีนไม่ต่างกัน

อาหารมีคุณค่าต่อมาเป็น ข้าวซ้อมมือ มีวิตามินบีสูงมากกว่า ข้าวขาวหลายชนิด ทำให้สมองทำงานได้ดี คนที่ใช้พลังงานอย่างหนัก ก็พาแนะนำให้บริโภคข้าวซ้อมมือเป็นประจำร่างกายจะได้พลังงานสูง ส่วนคนที่เป็โรโรคเบาหวานเลี้ยงบริโภคข้าวหอมมะลิ เพราะข้าวหอมมะลิสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็วกว่าข้าวทั่ว ๆ ไป สำหรับคนไม่ชอบบริโภคข้าวซ้อมมือต้องหาทางบริโภคผักผลไม้มากกว่า

ปกติ และอัตราบริโภคผักผลไม้ต่อวันนั้นประมาณครึ่งกิโลกรัม

คุณเวเวตา ให้ความรู้ต่อว่า ส่วนพืชชนิดหัว เช่นมันเทศ ฟักทอง มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันมะเร็ง ให้กินเป็นประจำ แต่หลักการกินอาหารประเภทนี้ให้ร่างกายได้วิตามินเอต้องมีน้ำมัน ดังนั้นภูมิปัญญาการกินของคน

ไทย ที่กินมันเทศ ฟักทอง ข้าวโพดนี้กินกับมะพร้าวจึงถือเป็นการกินที่ชาญฉลาด หรือการใส่บดลงไป น้ำมันจะช่วยดูดซึมวิตามินเอได้ดี เช่นเดียวกับอาหารประเภทถั่วเช่นถั่วเขียว ถั่วเหลือง ต้องกินกับกะทิ แต่

ทั้งนี้ต้องกินแบบพอเหมาะพอควร ขณะเดียวกันการรับประทานถั่วลิสง ต้องมีความระมัดระวังเพราะถั่วลิสง 10 เมล็ดมีน้ำมันเท่ากับ 1 ช้อนชา ข้อควรระวังของการบริโภคถั่วลิสง รวมทั้งพริกป่นมักพบสารอะฟลาทอกซิน ซึ่งความร้อนต้องสูงถึง 270 องศา จะสามารถฆ่าเชื้ออะฟลาทอกซินได้ อาหารประเภทเมล็ดทานตะวัน เมล็ด

ฟักทอง มีแร่ธาตุสังกะสีสูง ช่วยให้ฮอร์โมนเพศทำงานได้ดีขึ้น มีวิตามินอีเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน มีไขมันชนิดเพิ่มคอเลสเตอรอล HDL ลด LDL และโอเมก้า 3 ช่วยให้สมองทำงานได้ดี ส่วนหอมหัวใหญ่ หอมแดงถือเป็นอาหารต้านโรคร เพราะมีสารต้านเชื้อโรคร ดังนั้นอาหาร



ประเภทต่าง ๆ มีประโยชน์ เช่นเดียวกับกระเทียม มีแมกนีเซียมสูงสุด ช่วยลดความดันโลหิตช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แต่การบริโภคกระเทียมหากมีเปลือกติดเล็กน้อยจะช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรียได้ เพราะในเปลือกมีน้ำมันระเหยผสมอยู่

สำหรับไขมัน มีคอเลสเตอรอลสูง ดังนั้นการบริโภคอาหารบางชนิดเช่นข้าวหมูแดง เมื่อต้องกินพร้อมไข่ต้ม ควรกินไข่เพียงครึ่งฟอง เพราะในไข่ต้ม 1 ฟองให้พลังงานสูงถึง 75 แคลอรี โดยเฉพาะไข่เจียวให้พลังงานสูง 250-270 แคลอรี ดังนั้นการรับประทานไข่เจียวต้องรับประทานผักตามด้วย

นักโภชนาการคนเดิมบอกอีกว่าการรับประทานอาหารทอดทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นเกี้ยวทอด กุ้งทอด มันทอดต่าง ๆ ซึ่งมีไขมันสูงถ้าอยากรับประทานจริงให้กินผักผลไม้ตามจะไปช่วยขัดขวางการดูดซึม ส่วนคนที่มีปัญหา

เรื่องกรดไขมันสูง ผักประเภทแตงกวาเป็นข้อห้าม แนะนำให้ลอกเปลือกแตงกวาและก้านนี้ได้ แตงกวาออกจะช่วยลดกรดไขมันได้

นอกจากนี้นักโภชนาการยังแนะนำหลักการเลือกน้ำมันในการทำอาหาร ควรใช้น้ำมันหลากชนิดในการทำอาหาร ทั้งน้ำมันรำ

ข้าว ถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน เพราะมีวิตามินอีช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ป้องกันโรคหัวใจ ลคอเลสเตอรอล ช่วยดูดซึมวิตามิน เอ อี เค ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ส่วนน้ำมันมะกอกนั้นมีเอชดีแอลช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลแบบดี แต่น้ำมันมะกอกห้ามใช้ความร้อนสูง

หนึ่งในผู้เข้าร่วมเวิร์กช็อป ดร.ธัญดา



ธัญทิพพสาร อาจารย์มหาวิทยาลัย บอกเล่าหลังทำกิจกรรมนี้เสร็จว่า รู้สึกว่าได้รับฟังข้อมูลที่เป็นประโยชน์เรื่องอาหาร ที่ผ่านมามีทราบว่าเป็นประโยชน์เรื่องอาหาร ที่ผ่านมามีทราบว่าเป็นประโยชน์เรื่องอาหาร ที่ผ่านมามีทราบว่าเป็นประโยชน์เรื่องอาหาร

“คุณแม่ชอบกินอาหารค้างคืน เพราะเสียดายตามประสาคนแก่ แม่ก็จะบอกเล่าไม่ดีต่อสุขภาพแต่ก็ไม่ค่อยจะฟัง ต้องให้คนอื่นพูดให้ฟังจึงจะเชื่อ” ดร.ธัญดาเล่า

สำหรับผู้ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ซึ่งมีประมาณ 30 คนส่วนใหญ่ทราบข่าวจากเว็บไซต์และรายการวิทยุของ สสส.ทุกคนต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า เป็นกิจกรรมที่ได้ความรู้มาก เพราะเรื่องการกินแม่เป็นเรื่องใกล้ตัวแต่หลายคนไม่รู้ว่าจะกินอย่างไรดีได้สุขภาพดี

