

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,452 วันเสาร์ที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2556 หน้า 28



ในช่วงเทศกาลปีใหม่ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ มีคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับอาหารที่ควรรับประทาน เป็นอาหารไทยที่หลายคนมองข้ามมาฝากท่านผู้อ่านดังนี้

1. **อาหารไทยมีโยอาหารสูง** เป็นข้อดีประการแรกของสำรับแบบไทย ๆ ที่อุดมไปด้วยโยอาหารไม่ว่าจะของหวานหรือคาว ในน้ำพริกปลาทุมมีโยอาหารอยู่ในผักทั้งจาน ลำพองข้าวซ้อมมือก็ได้เส้นโยอาหารจากเยื่อหุ้มเมล็ดแล้ว

2. **สำรับไทยได้สารอาหารครบ** การกินอาหารไทยแค่จานเดียวก็ช่วยให้ท่านได้อาหารครบ 5 หมู่ กินข้าวคลุกจะมี 1 จานได้ครบ

มากินอาหารไทยกันเถอะ

ต่อมือ กินเมี่ยงคำ 1 คำก็ได้ครบในคำเดียว หรือจะกินอาหารง่าย ๆ อย่างข้าวไข่เจียวราดซอสมะเขือเทศก็ยังได้ครบ อาหารไทยจึงจัดเป็นอาหารสุขภาพได้ถึงในระดับโลก

3. **อาหารไทยมีน้ำมันเพื่อสุขภาพ** ปลาทุมก็มีน้ำมันโอเมก้า 3 น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารไทยในปัจจุบันเราใช้น้ำมันพืช ซึ่งบ้านเรามีพืชน้ำมันที่น่าสนใจ ได้แก่ น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันโนเจอร์ น้ำมันงาอ่อน ซึ่งคุณสมบัติของน้ำมันเหล่านี้มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวในปริมาณที่ไม่แพ้ น้ำมันมะกอกราคาแพง

4. **ข้าวไทยและธัญพืชมีธาตุม่วงด้านม่วงโรย** โดยเฉพาะข้าวสีดิน ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวเหนียวดำ ข้าวมันปู ข้าวสังข์หยด ข้าวลิ้มผิว ข้าวเหล่านี้เป็นข้าวสุขภาพที่ให้ “แอนโทไซยานินส์” เป็นวิตามินกลุ่มต้านชราที่ต้านทั้งโรคหัวใจ ไขมันสูง ความดันสูงและมะเร็ง นอกจากนี้อาหารไทยยังอุดมด้วยธัญพืชอย่างงาคั่ว เมล็ดทานตะวัน ถั่วเขียว ถั่วแดงหลวง ถั่วดำ เม็ดแมงลักซึ่งให้น้ำมันที่มีประโยชน์

5. **น้ำมันไทยมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง** คนไทยเราใช้น้ำมันธรรมชาติเพื่อปรุงอาหารมาแต่ไหนแต่ไร ยุคก่อนนั้นใช้ “น้ำมันหมู” ซึ่งทอดไข่ได้หอมอร่อยแถมได้ผลพลอยได้เป็นกากหมูให้เคี้ยวเล่น น้ำมันหมูมีวิตามินดีอยู่มากและมีกรดไขมันโอเมก้า 3 เหมือนกันแต่น้อย จึงควรบริโภคอย่างจำกัด ส่วนยุคนี้เรามีทั้งน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะกอก รำข้าว เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง งา เมล็ดดอกคำฝอยให้เลือกใช้จึงทำให้ได้วิตามินอีที่หลากหลายทั้ง “โทโคฟีรอล” และ “โทโคไทรอินอล” ที่ช่วยลดไขมันได้ ไปจนถึงน้ำมันที่ช่วยบำรุงผิวอย่าง “น้ำมันมะรุม”

6. **แกงไทยมีกะทิเป็นส่วนผสม** ทั้งแกงเขียวหวาน มัสมัน เทโพ กะทิสายบัว พะแนง หมี่กะทิ เต้าเจี้ยวหลน ห่อหมก ล้วนแต่มีของดีคือกะทิอยู่ซึ่งกะทิให้พลังงานสูง แต่ก็ให้ประโยชน์สำคัญคือทำให้



วิตามินจากสมุนไพรในอาหารไทยดูดซึมได้ดีขึ้น เช่น วิตามินเอจากพริกที่ละลายในกะทิได้ดี หรือวิตามินเคจากปลาร้าที่เอามาทำหลนกะทิ รวมถึงวิตามินอีที่มีอยู่ในตัวกะทิเองด้วย

7. **ขนมไทยมีมะพร้าวกับไข่แดงเป็นส่วนประกอบหลัก** ทั้งมะพร้าวและไข่แดงมีประโยชน์มาก แต่ที่ผ่านมากถูกวางยาว่าเป็นอาหารไขมันสูงอันตราย ทั้งที่จริงแล้วไข่แดงมีเนื้อที่ช่วยลดไขมัน ส่วนมะพร้าวในขนมอย่าง ตะโก้ ขนมครก กล้วยบวชชี ขนมใส่ไส้ ช่วยให้พลังงานและไขมันสายสั้นที่ย่อยง่ายและถูกขับออกจากร่างกายได้ง่าย

8. **น้ำพริกแบบไทย ๆ ที่ใส่กะปิ** ไทยเรามีน้ำพริกสารพัดที่เข้ากะปิ บางชนิดโขลกปลาแห้งและกุ้งแห้งลงไปทำให้ได้แคลเซียมเพิ่มอย่างเข้มข้น ส่วนในกะปิมี “น้ำมันเคบ” ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญอย่าง “แอลตาแซนทิน” อยู่ซึ่งฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบในหลอดเลือดหัวใจ บำรุงสายตาและสมอง นอกจากนี้ยังป้องกันมะเร็งได้ด้วย

9. **ผลไม้ไทยมีวิตามินเป็นทีม** เรียกว่ายกทีมกันมาต้านชรา ฝรั่งว่าผลไม้สุขภาพต้องเป็น “เบอร์รี่” ซึ่งไทยเรามีสุดยอดผลไม้ในกลุ่ม “เบอร์รี่” แบบฝรั่งเช่นกัน อย่างลูกหม่อน ลูกหว้า มะยม เซอร์ไทย หรือแม้แต่มะม่วง มะม่วงหาวหรือโหงงโหงงฝรั่งที่มีสารพวก “โพลีฟีนอลส์” ที่ช่วยป้องกันหลอดเลือดสมองช่วยเรื่องความจำได้เช่นเดียวกัน

10. **ผักพื้นบ้านไทยมีสรรพคุณเป็นยา** รักษาได้สารพัดโรคจนกระทั่งมะเร็ง ที่สำคัญคือหาง่าย มองไปตามรั้วแม่ในกรุงเทพฯ ก็ยังพอเห็น หาได้ในทุกฤดูกาลลืมนกันไปไม่ว่าจะหอมที่เป็นผักกลุ่ม “ลิจูมส์” ที่ช่วยต้านชรา หรือว่าผักหวาน ผักกูด กระถิน ตำลึง ยอดมะขามอ่อน อีกทั้งเรายังมีเห็ดที่มีสรรพคุณทางการแพทย์โดยไม่ต้องพึ่งซูปเพ็ดอาหารเสริม อย่างเห็ดฟาง เห็ดโคน เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนูดำ เห็ดเข็มทองและเห็ดหอม.

นพ.กฤษดา ศิรามพุช : รายงาน



นพ.กฤษดา ศิรามพุช