

# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,460 วันอาทิตย์ที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 6



โรคหัวใจและไขมันที่ไม่มีใครปรารถนาด้วย ข้าวซ้อมมือแทนซีเรียลอาหารเช้า

(ฉัญพืชชอบกรอบและขามปังโฮลวีต) ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลี ข้าวเหนียวดำและข้าวไทยที่ไม่ผ่านการขัดสี มากมีสาร “แอนโทไซยานินส์” ที่เทียบได้กับสารสกัดเมล็ดคอรันหรือไวน์แดง นอกจากนี้ยังได้รับประทาน “จมูกข้าว” เสริมเข้าไปด้วยก็จะช่วย

ชื่อได้อย่างสบายใจ ไข่ไก่แทนซูปไก่ ถ้าท่านอยากได้ประโยชน์จากไข่ในราคาถูกไม่แพงให้หา “ไข่



ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกมาจำหน่ายสารพัดชนิด แม้ราคาจะค่อนข้างสูง แต่หลายคนที่มีกำลังซื้อก็ยอมควักกระเป๋าซื้อหามารับประทาน จึงมีคำถามจากคนที่เขียนน้อยหยอหยินว่าแล้วมีอาหารสดที่ซื้อหาได้ง่าย ราคาถูก สรรพคุณเทียบชั้นผลิตภัณฑ์เหล่านั้นหรือไม่ ไปฟังว่า

## กิน 'อาหารสด' กดแทนอาหารเสริม



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

“ไก่” มารับประทานธรรมชาติของแม่ไก่ต้องใส่ของดีที่สุดไว้ในไข่ไก่ เพื่อให้ตัวอ่อน ดังนั้นการรับประทานไข่ไก่สักฟองหนึ่งย่อมให้คุณค่าที่ครบถ้วนจากของสดว่าการดื่มซูปไก่สำเร็จรูป ถ้าปีนีท่านไม่ยอมอมบกระเช้าข้าจากขอให้

ตอบจาก นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กันเลย เริ่มจาก มะขมกับมะขามป้อม แทนผลเบอร์รี่แบบฝรั่ง มะขม คือ “เบอร์รี่” ชนิดหนึ่ง หลายท่านอาจคิดว่าถ้าดื่มเครื่องดื่มที่โฆษณาว่าเป็นเบอร์รี่รวมสกัดแล้วจึงจะดี แต่ที่จริงแล้วสารสำคัญของเบอร์รี่ที่ดีที่สุดคือการกินสดที่ไม่ใช่สกัดมาผ่านกระบวนการเป็นของสำเร็จรูป มะขมมีโพสเฟีนอลส์ที่ช่วยหลอดเลือดสมอง ส่วนมะขามป้อมมีวิตามินซีสูงช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



ลองจัดการเข้าไปให้กันแทนก็ได้ น้ำเต้าหู้แทนเครื่องดื่มเพฟไทด์ การดื่มเพฟไทด์อย่างเดียวนั้น สารสำคัญต่อสมองไม่ได้อยู่ที่เพฟไทด์อย่างเดียวแต่อยู่ที่ “น้ำ” และ “วิตามินบี” ที่ต้องมีครบด้วย ซึ่งมีอยู่แต่ในของสดเท่านั้น ในเครื่องดื่มสกัดก็จะมีเพียงเท่าที่เขาใส่มา ซึ่งในน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองธรรมชาติมันจะให้สารบำรุงสมองนอกจากเพฟไทด์แล้วก็มี วิตามินบี 6 แพลนท์สเตนอลช่วยลดไขมันและยังมี “ฟลูกซอร์โมน” ซึ่งช่วยความจำและยังป้องกันกระดูกพรุนได้อีกด้วย

ไอบัวบกแทนแปะก๊วย ไอบัวบกมีความพิเศษในเรื่องการบำรุงหลอดเลือดตามที่ตั้ง ๆ โดยเฉพาะสมอง ทำให้ไม่เกิดเลือดคั่ง ช่วยเส้นเลือดขด ผลต่อสมองที่สำคัญคือช่วยให้สงบ ไม่กังวลตื่นเตนจากสาร “โทรเทอฟินอยด์” ที่มีอยู่ในไอบัวบก ที่สำคัญคือหาจ่ายในบ้านเราและราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับมารับประทานแปะก๊วยช่วยสมองที่ต้องกินจากไกล ไอบัวบมีเม็ดแปะก๊วยเหลือง ๆ กระจายแทนโสม กระจายได้ชื่อว่าเป็นสมุนไพรบำรุงกำลังได้ดีจนมีชื่อเล่นว่า “โสมไทย” เพราะในโสมจีนหรือเกาหลีนั้นมีเม็ดที่สารจินซิโนไซด์ซึ่งเป็นสารคล้ายฮอร์โมนเพศแต่ก็ค่อนข้างมีผลข้างเคียง สำหรับกระจายที่มีสารกลุ่มฟิโนลิคส์ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ แกมยังช่วยลดความเสื่อมที่กระดูและข้อในผู้สูงวัยได้ ยังยังการโคของเชื้อจุลินทรีย์ทั้งในลำไส้และเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกัน

เห็ดโคนแทนเห็ดทรัฟเฟิล เห็ดทำอะไรก็อร่อย โดยเฉพาะเห็ดสัญชาติไทยอย่าง เห็ดนางฟ้า เห็ดเออร์วิน เห็ดเข็มทอง เห็ดหอม เห็ดเผาะหรือจะเป็นเห็ดฟางธรรมดา ๆ นี้ก็ให้คุณค่าทางอาหารแบบสดใหม่เทียบกันไม่ได้กับซูปเห็ดที่ขายกันราคาแพง เห็ดของไทยที่ถือเป็นสุดยอดอย่างหนึ่งคือ “เห็ดโคน” ชอบขึ้นใกล้จอมปลวก อยู่ในธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่มีกลิ่นหอม ถือเป็นสมุนไพรบำรุงร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหารด้วย ปลาทุและไข่ขาวแทนคอลลาเจนผสม การรับประทานคอลลาเจนสกัดจำพวก “คอลลาเจนเพฟไทด์” หรือคอลลาเจนไฮโดรไลเสทมากไปทำให้ไตทำงานหนัก แต่การรับประทานคอลลาเจนจากธรรมชาติอย่างปลาทุและไข่ขาวที่หาจ่ายจะให้ประโยชน์ที่คุ้มกว่า ทั้งในแง่วิตามินบำรุงผิวที่ครบถ้วนและแง่ของราคาที่หา

ถั่งเช่าดีแต่ใหม่ไทย แทนถั่งเช่าทิเบต ถั่งเช่าทิเบตมีดีตรงสารบำรุงกำลังอย่าง “คอดีเซปิน” และ “เบต้ากลูแคน” ซึ่งไทยเราผลิตสุดยอด “ถั่งเช่า” สายพันธุ์ใหม่ได้จากการค้นคว้าของนักวิจัยที่สนับสนุนโดยกรมหม่อนไหม ทำให้เพาะได้สายพันธุ์ถั่งเช่าที่เฉพาะซึ่งเชื่อว่าต่อไปจะมีการศึกษากันอย่างกว้างขวางและกระจายออกสู่ตลาดได้มากขึ้น ในราคาที่ไมแพงจนน่าตกใจดังเช่นถั่งเช่าทิเบตหรือถั่งเช่าสีทอง น้ำมันเมล็ดชาล้างหลอดเลือดแทน น้ำมันรำข้าว การศึกษาชี้ว่าคุณค่าของน้ำมันจาก “เมล็ดชาน้ำมัน” ไม่ได้ดีด้อยไปกว่า “น้ำมันมะกอก” แต่อย่างใด เพราะมันมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง นอกจากนั้นยังมีกรดไขมัน โอเมก้า 3 และ 9 ในปริมาณที่สูง ที่สำคัญคือเมล็ดชาน้ำมันหาได้ในบ้านเรามีผลผลิตมาจากศูนย์วิจัยและพัฒนาชาน้ำมันและพืชน้ำมันที่ จ.เชียงราย. นพวสช บุญधान : รายงาน