

เดลินิวส์

ฉบับที่ 18650

วันเสาร์ที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543

หน้า 10

อาหารแมคโครไบโอติก (ตอนที่ 1)

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

MF

อาหารมังสวิรัตแบบชาวตะวันตกซึ่งมีไขมันต่ำ แต่มีพวกธัญพืชและผักมาก ทำให้จัดเป็นอาหารที่มีเยื่อใยสูง พบว่ามีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหัวใจ อาหารที่มีไขมันต่ำแต่เยื่อใยสูงเหล่านี้ เชื่อว่ามีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ด้วย อาหารแมคโครไบโอติกจะเน้นถึงอาหารประเภทที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปใด ๆ ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยในเรื่องของการป้องกันการแพ้อาหารและสารบางชนิดในบุคคลบางกลุ่มได้

อาหารแมคโครไบโอติก คือ พื้นฐานของความเชื่อชาวจีนโบราณที่เชื่อกันว่าอาหารที่รับประทานนั้นจะมีลักษณะที่ต่างกัน 2 แบบ คือหยินและหยาง โดยเชื่อกันว่าอาหารจะต้องมีหยินและหยางในอัตราส่วนที่พอเหมาะจึงจะมีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งพลัง

หยินและหยางนี้จะมีส่วนต่อชีวิต พลังหยินและหยางเป็นพลังที่ตรงกันข้าม เช่น หยินจะเย็น ส่วนหยางจะร้อน หรือหยินจะแห้ง ส่วนหยางจะแทนความเปียก หยินแทนความอ่อนโยน ในขณะที่หยางแทนความรุนแรง เป็นต้น อาหารบางชนิดมีหยินมาก อาหารบางอย่างมีหยางมากและบางชนิดมีความสมดุล อาหารที่มีความสมดุลของหยินและหยาง เช่น ข้าวที่ไม่ขัดขาวหรือธัญพืชต่าง ๆ อาหารเหล่านี้จัดเป็นแมคโครไบโอติก เราอาจปรุงหรือทำอาหารแมคโครไบโอติกได้เองโดยมีพวกธัญพืชประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะผักในกลุ่มใบเขียวเข้มหรือผักที่มีสีเหลืองเข้ม แต่ผักที่ใช้ควรใช้ความร้อนน้อยที่สุด.