



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 แต่ในกะปิมีมากกว่าไข่ไก่ 1 ฟอง และข้อดีคือส่วนใหญ่เป็นโปรตีนแบบย่อยง่าย 3. แร่ธาตุ ที่ขาดไม่ได้ อย่างแคลเซียมเป็นตัวหลักเพราะกะปิประกอบด้วยสัตว์ทะเลขนาดจิ๋วที่กินได้ทั้งตัวจึงเท่ากับได้แคลเซียมและแร่ธาตุทะเลอย่างไอโอดีนแบบเต็ม 4. แอนติออกซิแดนท์ โดยเฉพาะ "แอลตาแซนทิน" ที่กินแล้วให้พลังต้านอนุมูลอิสระได้ดียิ่งกว่าวิตามินทั่วไป

ข้อดีของกะปิ 10 ข้อที่ขอให้อ่าน

1. บำรุงกระดูก แคลเซียมจะถูกปลดปล่อยจากกะปิได้ง่ายผ่านความร้อน เช่น ตอนบึ่งกะปิหรือทำข้าวคั่วลูกกะปิด้วยข้าวสวยร้อน ๆ ถ้าเมื่อต้มนมมากก็ขอให้ลองหากะปิมาทานบ้างเพราะให้แคลเซียมมากกว่านมวัวหลายเท่าตัว
2. ถูกกับเลือดจาง กะปิมีวิตามินบี 12 ซึ่งต้องได้จากภายนอกเท่านั้นร่างกายเราสร้างเองไม่ได้แต่มีในกะปิ วิตามินชนิดนี้ดีกับเลือดมากหากขาดจะทำให้ป่วยเลือดจางได้เช่นเดียวกับท่านที่กินมังสวิรัต
3. ไม่ให้ร่างพัง มีการศึกษาโดยคุณหมอพันทิมาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ว่ากะปิที่ผ่านความร้อนช่วยให้ฟันไม่ผุ ทำให้ชาวใต้ที่รับประทานกะปิและน้ำปลูดบอยไม่ค่อยพบปัญหาฟันผุฟันสึกมากเหมือนพี่น้องภาคอื่น ๆ
4. บำรุงขี้ปลา มีน้ำมันโอเมก้า 3 ชนิดเดียวกับที่อยู่ในปลาน้ำลึกมากเพราะเป็นตัวแม่ที่แท้จริงที่สร้างน้ำมันชนิดนี้ ฉะนั้นมีมากและดูดซึมได้ดีด้วยลองช่วยกินสลัดกับปลาสดบ้างก็ดี ไม่ต้องกลัวธาตุเค็ม หรือ โซเดียมเกินจากกะปิเพราะถ้าเทียบกันแล้วอาหารใกล้ตัวหลายอย่างมีมากกว่าอย่างปลาเค็ม ไส้กรอก แฮมและขนมกรุบกรอบใส่ผงชูรส
5. หากจุลินทรีย์ เป็นเชื้อดีที่หมักอยู่ในกะปิ



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

มีสารพดจุลินทรีย์ที่ช่วยเป็น "โปรไบโอติกส์" ในลำไส้เสริมภูมิให้เชื้อผู้ร้ายไม่มาแผ้วพาน แต่ข้อสำคัญคือต้องเลือกกะปิที่สะอาดจริงๆไม่เช่นนั้นมันจะกลายเป็นเพิ่มเชื้อร้ายให้ท้องไส้เสียกันไปได้

6. มีป้องกันตา มีแอนติออกซิแดนท์ที่สำคัญคือ "แอลตาแซนทิน" กินแล้วช่วยคลายเครียดให้ตา ให้ไม่เหนื่อยล้าเมื่อยตาและล้างเลนส์แก้วออกจากตาได้ดี

7. พาวิตามินดี นอกจากแสงแดดแล้วกะปิเป็นแหล่งวิตามินดีที่แสนดีที่นอกจากช่วยกระดูกแล้วยังช่วยคลายเครียดให้อารมณ์ผ่อนคลายได้ เพราะคนที่ไว้วิตามินดีมาก ๆ นั้นจะมีอารมณ์ออกไปทางซึมเศร้าเฉาชีวิต

8. ไม่มีเลือดหนืด ด้วยสารนิสจากน้ำมันดีในกะปิอีกแล้วที่ช่วยหล่อลื่นให้เลือดไหลปรูดปราดไม่ขาดช่วง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันตามที่สำคัญอย่างหัวสมองและหัวใจ ออกฤทธิ์คล้าย ๆ ฟีไฟรูเอสไพรินทีเดียว

9. ไม่จัดความคิด โอเมก้า 3 ช่วยหล่อลื่นให้สมองแล่นไวเหมือนกับได้น้ำมันออโต้ลูบบำรุงสมอง และน้ำมันในกะปิเป็นของที่จะละลายผ่านไขมันได้ดี จะช่วยบำรุงส่วนประสาทที่มีชั้นไขมันเคลือบอยู่ได้มาก

10. พืชใจโรคใจ ทั้งปกป้องท้องหัวใจและป้องกันหัวสมองที่เป็นดังดวงใจ ยกเว้นว่าอย่าทานเค็มจัดเกินไปเพราะในกะปิมิตัวช่วยสำคัญคือน้ำมันที่ช่วยหล่อลื่นเลือดอยู่ ทั้งในสมองและหัวใจเป็นเสมือนชุมทาง

ข้อควรระวังเกี่ยวกับกะปิก็คือเห็นจะเป็นเรื่องเค็ม และแพ้ ในเรื่องเค็มนั้นให้ระวังในท่านที่เป็นความดันสูงและโรคไตหรือปริม ๆ เริ่มจะมีของเสียคั่ง ส่วนในเรื่องแพ้นั้นจะเกิดเมื่อใช้กะปิเค็มที่เสื่อมสภาพพยามัก จะมีอีต้ามินออกมาเยอะเหมือนน้ำปลาเสื่อมสภาพ และการแพ้ก็อีกอย่างคือแพ้จากพิษของกะปิที่ไม่สะอาดเพราะกรรมกรการทำกะปิออกจะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนมากมีการสัมผัสกับอากาศและสิ่งแวดล้อมภายนอกทั้งพื้นและน้ำมือคนมาก ซึ่งก็เป็นเรื่องยากที่จะตรวจสอบเพราะการปนเปื้อนนี้ไม่อาจเห็นได้ แต่มีเทคนิคให้ไว้ 2 ข้อก็คือให้ใช้กะปิสุกที่บึ่งย่างแล้วหรือปรุงด้วยความร้อนกับอีกข้อหนึ่งคือเลือกกะปิจากเจ้าที่คุ้นเคย.

นพพรรัช บุญชาญ : รายงาน