น้ำพริก Hi-Calcium''

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

น้ำพริกเป็นอาหารไทยดั้งเดิมที่คนไทยทุกภาค ทุกครัวเรือนรู้จักและนิยมรับประทาน ในประเทศไทยมีเมนูน้ำพริกมากกว่า 100 ชนิด โดยแต่ละชนิดก็แตกต่างกันตามภูมิปัญญาวัฒนธรรมการรับประทานและวัตถุดิบ ท้องถิ่นที่เลือกใช้ ซึ่งในบรรดาเมนูน้ำพริก น้ำพริกกะปีจัดว่าเป็นน้ำพริกหนึ่งเมนูที่ได้รับ ความนิยมอันดับต้นๆ เพราะทำง่าย รสชาติอร่อยและประหยัด และที่สำคัญส่วนประกอบ ในน้ำพริกกะปี 1 ถ้วย อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ที่มีสรรพคุณป้องกันโรคได้อย่างที่คาดไม่ถึง

กะปี เป็นส่วนผสมที่ขาดเสียไม่ได้ ทำมาจากกุ้งเคยที่ผ่านการตากแห้งและหมักอย่างดี ก่อนปรุงก็ผ่านความร้อนออ่นๆ บนเตายาง คุณค่าอาหารจึงไม่เสียไปมาก โดยกะปี 100 กรัม ให้แคลเซียมสูงถึง 1,554 มิลลิกรัม เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยเสริมกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน จึงไม่น่าแปลกใจ เลยที่คนรุ่นก่อน แม้จะไม่มีโอกาสดื่มนมมากเหมือนเด็กสมัยนี้ แต่ก็ยังมีสุขภาพกระดูกและฟันที่แข็งแรง

กระเทียม มีวิตามินบี 1 และ 2 วิตามินซี และสารอาหารอัลลิอิน (allin) ที่ช่วยไม่ให้โลหิตจับตัวเป็นลิ่ม และอัลลิซิน (allcin) มีสรรพคุณต้านมะเร็ง การปรุงกระเทียมด้วยการบด หรือสับโดยไม่ผ่านผ่านร้อน จะทำให้สารอัลลิซินทำงานได้ดีมากขึ้นดังนั้นการตำกระเทียมในน้ำพริกกะปี จึงรักษาคุณค่าทางอาหาร ได้อย่างเต็มที่ ในแต่ละวัน เราควรกินกระเทียม 3-5 กลีบต่อวัน หรือ 2 ช้อนชา

พริกขี้หนู อาหารที่ปรุงด้วยพริก เมื่อรับประทานจะทำให้น้ำลายออกมามาก ทำให้เอนไซม์ในน้ำลายย่อยแป้งได้มากขึ้นจึงทำให้รู้สึกรสชาติอาหารดีขึ้น ไม่เลี่ยนและทำให้เจริญอาหาร พริกมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคโรทีน (carotene) แคปไซซิน (capsaicin) อันเป็นต้นกำเนิดรสชาติเผ็ดร้อน ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาท้องอืด และทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก แต่สำหรับคนมีปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารไม่ควรรับ ประทานพริกมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองมากยิ่งขึ้น

มะเขือพวง อุดมไปด้วยแคลเซียมและวิตามินเอ

มะนาว อุดมไปด้วยวิตามินซี กรดซิตริค กรดมาลิค แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอขับเสมหะ

น้ำต้มสุกหรือน้ำซุป จะใส่เมื่อตำน้ำพริกเริ่มเหนียว ถ้าใช้น้ำซุปที่ทำต้มจากการเคี่ยว กระดูกหมูหรือกระดูกไก่ ก็ยิ่งเติมแคลเซียมให้น้ำพริกกะปีมากขึ้น

นอกจากนี้น้ำพริกกะปี ยังเป็นน้ำพริกสูตรพื้นฐานในการประยุกต์สู่การทำน้ำพริกเมนูอื่นๆ อีก ยกตัวอย่างเช่น น้ำพริกกุ้งเสียบใช้กุ้งแห้งเป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งกุ้งแห้ง 100 กรัม ให้แคลเซียมถึง 2,305 มิลลิกรัม หรือถ้าใครกำลังควบคุมปริมาณโคเลสตอรอล ไม่อยาก รับประทานกุ้งแห้ง ก็ปรับเปลี่ยนใส่มะม่วงเปรี้ยว กลายเป็นน้ำพริกมะม่วง ที่เพิ่มวิตามินซีและกากใยอาหารให้น้ำพริกถ้วยนี้อีกโข และที่ลืมไม่ได้คือ เครื่องเคียงและผักจิ้ม ที่จัดวางรับประทานคู่กับน้ำพริก ช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้ครบถ้วน ยกตัวอย่างเช่น

ปลาทู อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 และ 3 แคลเซียม ไอโอดีน ซีลีเนียม โอเมก้า 3 และ 6 ดีเอชเอ

ซึ่งช่วยบำรุง จอประสาทตา ใยประสาทในสมอง บำรุงกระดูกและข้อ ควบคุมโคเลสตอรอล
เพิ่มระดับไขมันดีให้แก่ร่างกาย ผู้ที่กำลังหลีกเลี่ยงไขมัน
อาจนำปลาทูไปทอดในน้ำมันมะกอกพอให้ผิวเหลืองกรอบและนำไปย่างอีกที

ไข่ทอดชะอม มีคุณค่าทางพลังงานสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ บี 1 และ 12 วิตามินดี วิตามินอี ไขมันและกากใยอาหาร ดังนั้นคนที่ควบคุมปริมาณโคเลสตอรอล โรคอ้วน ไม่ควรรับประทานมาก โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคเกาต์ เพราะชะอมมีพิวริน (purine) ค่อนข้างสูง อาจทำให้อาการกำเริบได้

ดอกขจร มีโปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอและซี

แครอท มีเบต้าแคโรทีนสูง 6,944 ไมโครกรัม ต่อ 100 กรัม แครอทลวกหรือต้ม 1 ถ้วย มีแคโรทีนอยด์ 18 มิลลิกรัม หรือร้อยละ 30 ของปริมาณ ที่ควรทานในแต่ละวัน มีวิตามินเอสูง และช่วยเพิ่มกากใยอาหาร เหมาะสำหรับคนลดน้ำหนัก

ผักบุ้ง อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม แคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ บำรุงสายตาให้สวย สดใส

ฟักทอง มีโปรตีน ไขมัน วิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน แคลเซียม
เหล็กและฟอสฟอรัสสูงรับประทานแล้วช่วยบำรุงสายตา ป้องกัน และลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้

แตงกวา เป็นผักที่สะสมน้ำไว้มาก จึงเหมาะสำหรับคนควบคุมน้ำหนัก ช่วยขับปัสสาวะ
มีเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีนช่วยลดความเผ็ดร้อนได้ดี เหมาะกับการจิ้มทานกับน้ำพริก

ผักกาดขาว มีแคลเซียมสูง 121 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม มีวิตามิน และโฟเลต ดีต่อการสร้างกระดูกและฟัน

ถั่วฝักยาว มีโปรตีนและใยอาหารสูง แต่ไม่ควรรับประทานมาก เพราะอาจทำให้ท้องอืด

น้ำพริกกะปิ จึงเป็นเมนูสุขภาพ ที่คุณค่าสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน แคลเซียมและใยอาหารสูง
ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ลดความเสี่ยงเป็น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจและโคเลสตอรอลสูง เป็นต้น ทั้งนี้
น้ำพริกกะปิ อาจไม่เหมาะสำหรับคนเป็นความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องงดรับประทานเค็ม
ขอแนะนำให้รับประทานน้ำพริกอื่นๆ เช่น น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกมะขาม เป็นต้น ซึ่งมีส่วนผสมของเกลือน้อยกว่า
พูดสั้นๆ วารับประทานน้ำพริกแต่น้อย แต่เน้นผักเคียง เพื่อสุขภาพรวมที่ดี

สูตรน้ำพริกกะปีคั่วรสเด็ดจาก อ.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์

เป็นน้ำพริกกะปีสูตรเด็ดที่เพิ่มพลังงาน ใครที่สุขภาพแข็งแรง
ไม่ต้องระวังเรื่องไขมันส่วนเกินสามารถลองทำรับประทานเอง ที่บ้านได้ง่ายๆ เริ่มแรกนำน้ำมันหมูพร้อมกากตั้งไฟ
นำกะปีที่ย่างไฟจนหอมลงผัด (ในกะปีมีเกลือสูง ไม่ควรย่างให้ร้อนมาก เพราะจะทำให้ยิ่งเค็ม)
จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำตาลทราย คั่วจนส่วนผสมแห้งเป็นอันเสร็จ รับประทาน
คู่ผักเคียงกับข้าวกล้องสวยร้อนๆ โดย อ.ยิ่งศักดิ์ รับประกันว่า “ อร่อยจนลืมรับประทานข้าวทีเดียวเชียว! ”

ที่มา : http://www.healthtoday.net