

อาหารยอดเยี่ยม 5 ชนิด..... ที่ปฏิเสธไม่ได้

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

การมีสุขภาพดีเป็นที่ปรารถนาของทุกคน "อาหารเพื่อสุขภาพ" จึงมีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น นอกจากนี้โรคเรื้อรังบางชนิดไม่อาจรักษาหรือควบคุมได้ด้วยการใช้ยาเพียงอย่างเดียว ต้องอาศัยโภชนาการที่ดีและการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อบำรุงร่างกายและต้านโรคด้วย ซึ่งไม่เพียงแต่ในบ้านเราเท่านั้นที่หันมาบริโภคอาหารจากธรรมชาติ ชาวต่างชาติก็มีเคล็ดลับในการบริโภคอาหารไม่แพ้กัน แต่ละประเทศก็จะมีอาหารยอดเยี่ยมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ อะไรบ้างเรามาดูกันเลยดีกว่า..

อาหารยอดเยี่ยม 5 ชนิดที่ปฏิเสธไม่ได้

สเปน : น้ำมันมะกอก

ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่ามะกอกของไทยกับฝรั่งนั้นเป็นคนละพันธุ์กัน มะกอกของฝรั่งที่มีชื่อว่า โอลีฟ (olive) มีน้ำมันที่มีคุณประโยชน์มาก ซึ่งชาวสเปนถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมในการปรุงอาหารที่ได้รับการสืบทอดกันมานาน และบริโภคกันทุกมื้ออาหาร โดยสเปนถือเป็นประเทศที่มีกำลังการผลิตน้ำมันมะกอกมากกว่า 40% ของโลก

คุณประโยชน์ : น้ำมันมะกอกมีกรดไขมันชนิดที่เป็นประโยชน์กับร่างกายสูง นอกจากนี้จะเป็นไขมันชนิดดีแล้วยังมีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่เป็นตัวควบคุมระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีในเลือดและเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ดี (เอชดีแอล) จึงช่วยป้องกันโรคหัวใจ ที่สำคัญในน้ำมันมะกอกยังประกอบด้วยวิตามินเอและอีที่เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังงานวิจัยใหม่ๆ ยังแสดงให้เห็นว่าน้ำมันมะกอกมีสารฟลาโวนอยด์ตามธรรมชาติ ซึ่งมีคุณสมบัติต้านการอักเสบที่คล้ายกับที่พบในยาแก้ปวด แก้อักเสบที่ไม่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ (ibuprofen)

ญี่ปุ่น : ถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองธัญพืชชั้นยอดที่เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพและมีไขมันที่ดี รวมทั้งยังมีส่วนประกอบของวิตามิน เกลือแร่ และฟลาโวนอยด์ต่างๆ รวมทั้งไขมันโอเมก้า 3 และไม่มียาคอเลสเตอรอล ในประเทศญี่ปุ่นมีการใช้ถั่วเหลืองในการประกอบอาหารเกือบทุกชนิด ตั้งแต่ซอสถั่วเหลือง (แพร่หลายเหมือนกับซอสมะเขือเทศ) ไปถึงน้ำมันพืช เต้าหู้ และถั่วเหลืองหมักที่เรียกกันว่า มิโซะ

คุณประโยชน์ : สารไอโซฟลาโวนส์ (isoflavones) ในถั่วเหลืองมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งที่ขึ้นกับระดับฮอร์โมน (มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก) และภาวะกระดูกพรุน แต่สิ่งที่น่าสนใจคือ งานวิจัยหลายๆ ชิ้นชี้แนะว่า ถั่วเหลืองมีผลดีต่อสุขภาพของหัวใจ

กรีซ : โยเกิร์ต

นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต
คือนมสดที่นำมาหมักกับเชื้อจุลินทรีย์กระทั่งน้ำตาลแลคโตสในนมเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก มีลักษณะข้นเป็นครีมและมีรสเปรี้ยว มีโปรตีนและแคลเซียมสูง โยเกิร์ตถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ชาวกรีกบริโภคกันมานับพันๆ ปี

คุณประโยชน์ : โยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการย่อยน้ำตาลในนม เช่น แลคโตบาซิลลัส แอซิโดฟิลัส เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความดัน เสริมสร้างสุขภาพในลำไส้และช่องคลอด และอาจมีผลช่วยป้องกันมะเร็งและช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้โยเกิร์ตของชาวกรีกไม่ให้น้ำตาลมากเกินไปเหมือนโยเกิร์ตของประเทศอเมริกาด้วย

อินเดีย : ถั่วเลนทิล

เลนทิล (Lentils) เป็นเมล็ดถั่วมีลักษณะกลมๆ แบนๆ มีหลายสี เช่น น้ำตาล เขียว แดง และเหลือง เลนทิลมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มาก ชาวอินเดียจึงนิยมบริโภคพร้อมกับข้าวหรือขนมปังในทุกๆ มื้ออาหารและอินเดียยังเป็นทั้งแหล่งผลิตและแหล่งบริโภคถั่วเลนทิลที่ใหญ่ที่สุดในโลก

คุณประโยชน์ : อาหารสุดยอคนี้ให้โปรตีนและไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลลงได้ และยังให้ธาตุเหล็กมากกว่าพืชตระกูลถั่วอื่นๆ ถึง 2 เท่า และถั่วเลนทิลยังมีวิตามินบีและโฟเลตสูงอีกด้วย ซึ่งโฟเลตมีความสำคัญต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพราะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดความผิดปกติของระบบสมองในเด็กทารกแรกคลอด

เกาหลี : กิมจิ

กิมจิ ผักกะหล่ำปลีดองที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศที่ให้รสชาติเผ็ดๆ ถือเป็นอาหารประจำชาติของชาวเกาหลีที่จัดเป็นอาหารประเภท "เครื่องเคียง" ที่ขึ้นโต๊ะอาหารได้ทุกมื้อ ปกติชาวเกาหลีจะบริโภคกิมจิคนละประมาณ 20 กิโลกรัมต่อปี

คุณประโยชน์ : กิมจิ นอกจากกินอร่อยแล้วยังมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมาก อาทิ อุดมด้วยเส้นใยอาหาร เต็มไปด้วยวิตามินเอ ซี บี และมีแคลอรีต่ำ แต่คุณประโยชน์ยอดเยี่ยมที่สุดคือมีแบคทีเรียชนิดแลคโตแบซิลที่ให้ประโยชน์ในการช่วยย่อยอาหาร

คุณสามารถเลือกอาหารยอดเยี่ยมจาก 5 ประเทศเป็นส่วนหนึ่งในอาหารชีวิตประจำวันได้ไม่ยาก แล้วคุณจะรู้ว่าสุขภาพดีอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

แหล่งข้อมูล : www.ku.ac.th/e-magazine