# อาหารทุกข์ .....อาหารสุข

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

อาหารที่ทำให้สุขนั้นหาใช่อาหารราคาแพง ต้องแย่งกันกิน อาหารธรรมดาอย่างแกงขี้เหล็กกินแล้วก็เป็นสุข

อาหารกินแล้วเป็นสุขหารับประทานได้ไม่ยาก ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็พวก ผักใบเขียวจัด เช่นคะน้า, ผักโขม, บร็อคโคลี ถั่วเหลืองและเต้าหู้ ข้าวโพด กล้วยหอม กลอยใบขี้เหล็ก

"แกงขี้เหล็ก" เป็นอาหารร่าเริงที่สำคัญเมนูหนึ่ง ซึ่งนอกจากช่วยคลายเครียดแล้วยังช่วยให้นอนหลับได้สนิทด้วย

ทีนี้ก็จะมีหลายท่านถามอีกว่าถ้าอย่างนี้กินเป็นแป้งไม่ขัดขาวเช่นข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีทแทนได้ไหม ก็ขอบอกว่าได้แต่มันก็มีผลเหมือนกันครับ โดยท่านผู้เชี่ยวชาญเรื่องควรโบไฮเดรตถึงกับบอกทีเดียวครับว่า ขึ้นชื่อว่าแป้งแล้วมักไม่คอยดีทั้งสิ้น จะต่างกันตรงที่แย่สุดๆหรือแย่เพียงนอยเท่านั้น ก็เอาเป็นว่าวันหนึ่งก็จำกัดไว้ไม่ให้มากถึงสามมื้อก็แล้วกัน เช่นมื้อเช้าทานขาวแล้ว มื้อเที่ยงก็อาจยักกระสายเป็นสลัดหรือผัดผักจะได้ไม่ทำให้ชวงบายมีอาการงวงเหงาเฉาชีวิตจากติดแป้งนัก

ส่วนเรื่องชากับกาแฟนั้น ถ้าท่านใดติดแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเครียดไป ชวนให้ทุรนทุรายไปหาถ้ากระบอก ด้วยว่าคาเฟอีนและแทนนินในเครื่องดื่มเหล่านี้มีดีและมีพิษไปในตัว ดวยจะไปเพี่ยนดีให้สมองที่เหนื่อยลาผวาขึ้นมาทำงานอยู่เรื่อยทั้งที่ควรจะได้พักผ่อน ในที่สุดก็จะกลายเป็นเสมือนซอมบี้ที่มีแตตาแข็งอยางเดียวแตขางในไม่รับรู้ใดๆแล้ว

ถัดมาเรื่องของน้ำอัดลมนั้นมันเป็นเรื่องที่ทุกท่านทราบดีอยู่แก่ใจแล้วแม้จะไม่เท่ากับเรื่องเหล้าที่รู้ว่าไม่ดีแน่ก็ตามที ซึ่งน้ำอัดลมนี้มีผลกับอารมณ์มากแมวาจะไม่มีน้ำตาลอยู่ก็ตาม ดวยความเป็นกรดภายในที่กัดกรอนตั้งแตเคลือบฟันให้เขี้ดเขี้ยวแคลองอมไว้สักครู่หนึ่ง แล้วก็ยังลงไประคายถึงในทางเดินอาหารออนๆ รวมถึงแกสที่มีอยู่จะไปทำให้สมดุลของแกสในลำไส้ผิดปกติไป ทำให้เกิดอาการไมสบายตัวอึดอัด ยิ่งถาเป็นเด็กเล็กจะมีอาการถึงขนาดไมอยากทานอาหารและเจ็บปวยได

ส่วนท้ายสุดนี้คือเรื่องเหล้าและของหมักดองที่ลองเข้าปากเมื่อไรก็ไปถึงสมองได้ทันทีไม่มีต้องรอนาน โดยแอลกอฮอล์นี้มีฤทธิ์ไปกวนอารมณ์ให้ปรวนไป อาจใฝ่ดีมีชีวิตชีวาในชวงแรกแต่ไมนานหรอกครับ มันจะเริ่มแปลกไปเป็นหดหูดูไรชีวิต บางคนกลายเป็นซึมเศราน่งกอดขวดเหล้ารองให้ นักเลงสุราบานให้ขอสังเกตไววาคนกินเหล้าจะมีอนวคตการดื่มเป็นอยางไรนั้นเขาให้ดูอาการในตอนกินแกวแรก ถาพูดเกงตอไปก็จะเป็นเช่นนั้น หรือถากลายเป็นเงียบซึมก็จะมีโอกาสเมาแล้วซึมเศราได้มากเชนกัน

พืชผักพวกนี้หาได้ง่ายในส่วนผสมของอาหารไทย สำหรับผักเขียว,ถั่วเหลือง,ขาวโพดและกล้วยหอมนั้นชวยเติมสารร่าเริงกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาด้วยว่าสารร่าเริงในสมองนี้มักจะต่ำลงไปเมื่อต้องอยู่ในสภาพที่เครียดจัดนานๆ โดยเฉพาะ "ใบขี้เหล็ก" นี้อยากจะเหนไวเลยวาชวยเรื่องการนอนไมหลับได้ด้วย ชวยกลอมเกลาเอาอารมณ์ทุกข์ให้จางลง ชวยให้ปลงได้มากขึ้นจากการที่มีฤทธิ์คลายประสาทนาม "บาราคอล(Barakol)"ที่ชวยทุเลาอาการเครียดเขม้งเกร็งประสาทมาทั้งวัน ลองทานดูเถิดครับแล้วจะแทบไมเชื่อวาแกงขี้เหล็กนี้มีอิทธิฤทธิ์ไมแพยานอนหลับซั้นดีไมมีแฮงค์ตอนเชาเลย

ส่วนอาหารทุกข์ที่แท้จริงที่ควรเลี่ยงหนีไปให้ไกลนอกจากเมลามีนแล้วก็ได้แก่

1) แอลกอฮอล์
2) ชา กาแฟ
3) น้ำอัดลม
4) ของหมักดอง
5) แป้งและน้ำตาล

อาหารทุกข์นี้ดูเหมือนมีน้อยกว่าแต่แท้จริงแล้วอยู่รอบตัวเลยทีเดียวครับ แต่แป้งและน้ำตาลก็ละลานตาไปหมดแล้วไม่ว่าจะขนมปังขาว, ข้าว, ก๋วยเตี๋ยว, ขนมจีน, พาสตา, สปาเก็ตตี้ ไปจนเบเกอรี่ตางๆ ซึ่งจะทำให้ทานเกิดอาการ "ติดแป้ง" และพาลหงุดหงิดได้โดยไมรูสาเหตุ

ไม่ได้ต้องการให้ท่านเลิกรับประทานอาหารประจำชาติ การกินข้าวได้นั้นถือเป็นสัญญาณสุขภาพดีสำหรับคนไทย แทนที่จะถามวาหายปวยหรือยังก็จะกลายเป็นวากินขาวได้หรือยัง หรือกินขาวได้มากไหม แมจะเป็นเพียงคำคุนปากแตก็อยากให้เห็นว่าข้าวเป็นของสำคัญสำหรับเรามาก และขาวแตละชนิดของบานเรานั้นไมวาจะเป็นขาวหอมมีชื่ออยางนครชัยศรีหรือขาวศรีสะเกษที่มีชื่อมานานนั้นมีลักษณะพิเศษของตัวเองเชนเม็ดยาว หุงขึ้นหมอและหอมเมื่อสุก ซึ่งคนไทยเราก็จะคัดเลือกมากินกับสำรับจำเพาะอยางให้เหมาะกับคุณลักษณะของขาวนั้น เรียกวาคนไทยนี้เป็น "connoisseur" เรื่องการกินขาวจริงๆ

ดังนั้นการแนะให้คนไทยมารับประทานข้าวผสมนั้นถ้าเป็นคนแต่ก่อนก็อาจถือได้ว่าเป็นการสบประมาทกันอย่างร้ายแรงเพราะข้าวที่มาผสมกันก็จะเสียคุณสมบัติดังว่าไป