

## กินอาหารต้านแก่แบบไทยๆ

■ นำเสนอเมื่อ 11 ม.ค. 2556

แพทย์อายุรวัฒน์แนะนำกินรับปีใหม่ด้วย 10 เมนูอาหารไทยที่มีสรรพคุณชะลอชรา

ในช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์อาจไม่ต้องจู้จู้จ้อจ้ออาหารฝรั่งเลย เพราะ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรวัฒน์ หรือชะลอชรา (Anti-aging Medicine) แนะนำมีอาหารไทยหลากหลายเมนูที่มีสรรพคุณชะลอชรา และมีสารอาหารสำคัญช่วยร่างกายแข็งแรง โดยคุณหมอกฤษดา แนะนำมา 10 เมนู...

เริ่มจาก **ส้มตำไก่ย่าง** ที่สุดของอาหารต้านชรา ในส้มตำมีสุดยอดวิตามินอย่าง “มะเขือเทศ” ที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม ส่วนมะละกอนั้นช่วย “ล้างพิษ” ให้กับลำไส้ทั้งเล็กและใหญ่ในมะละกอยังมีน้ำย่อยชื่อ “ปาเปน” เป็นน้ำยาทำความสะอาดลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ ส่วนการรับประทานคู่กับไก่ย่างนั้น มีข้อดี คือ ทำให้ไม่ขาดโปรตีน และที่สำคัญคือ “ไมอวน” เทาการกินกับข้าวเหนียวหรือกินแบบหนักแบ่ง

ตามด้วย **แกงเขียวหวานไก่** ในน้ำแกงเขียวหวานเป็นอาหารทิพย์ อุดมด้วยวิตามิน น้ำแกงเข้มข้นหอมมันคือ “ซูเปอร์วิตามินซี” ที่มีทั้งวิตามินเอ, ดี, อี และเค ที่ละลายอยู่ในกะทิ ส่วนในเนื้อไก่ก็มีวิตามินบี ที่ช่วยบำรุงสมอง อีกทั้งในพริกที่ใส่เป็นเครื่องแกงก็มี “กรดแคปไซซิน” กับ “เบตาแคโรทีน” ที่ช่วยบำรุงสายตา

เมนูต่อมาเป็น **เมี่ยงปลาหู** ได้ทั้ง “ซัลโฟฟราเฟน” กลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยง ถ้าให้ต้องหยิบ “มะเขือเทศราชินี” หั่นเสี้ยวใส่เข้าไป ช่วยผิวพรรณสวย ส่วนในเนื้อปลาหู มีทั้งกรดไขมันดีและ “แอสตาแซนทิน” ที่กินเข้ากัน เพราะวิตามินที่วู่วามโดยมากละลายในไขมัน ถาทานใส่ปลาหูทอดเขาไปจะช่วยให้จับกันได้ดีขึ้น

จากนั้นคือเมนู **ผัดไท** โดยเฉพาะผัดไทแบบต้นตำรับรสชาติที่สืบทอดตำนานแต่ครั้งรัฐนิยมของท่านจอมพล ป. ในผัดไทจะมีทั้งถั่วงอก ที่ถือเป็นอาหารมงคลรับปีใหม่ ด้วยหมายถึง การงอกงามของสิ่งใหม่ๆ ในถั่วงอกมี “วิตามินซี” อยู่มาก นอกจากนั้น ถั่วและเต้าหู้ในผัดไทยังอุดมไปด้วยวิตามินอี, แคลเซียม และสาร “ฟุทกซอร์โมน” ที่เป็นไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งและลดไขมัน โดยมีขอแม่คืออย่าหนัก “เสน” มากไป

ยังมีเมนู **ข้าวหอมนิล ข้าวไทยสีม่วงเข้ม** ที่อัดแน่นอยู่ในสีสวยนั้นคือสาร “ฟุทกซอร์โมน” ที่มีพลังมากกว่าวิตามินอีกับซีรวมกันเสียอีก ที่สำคัญเอามาจัดเมนูปีใหม่ได้ง่ายๆ ตัวอย่างเช่น นำพริกปลาทูขาวหอมนิล หรือจะกินคู่กับไข่เจียวรอนๆ ก็ยังไหว

**ข้าวตอกหน้ากะทิ** ขนมไทยช่วงปีใหม่ที่ถูกลืมไปนาน มีคุณค่าทางอายุวัฒนะมาก นับตั้งแต่ตัวข้าวตอกมี “เส้นใย” ช่วยในเรื่องไขมันและน้ำตาลได้ ส่วนวิตามินบางชนิดก็เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์

**ข้าวต้มมัดหรือข้าวเหนียวบั้งใส่ไส้** เป็นเมนูที่อยู่ท้องและมีประโยชน์ครบเครื่อง เพราะมีทั้ง 5 หมู่อยู่ในนั้น ส่วนวิตามิน ก็มีทั้งเอ, บี, ซี นอกจากนี้ในกล้วยยังมีเส้นใยกับสารกลุ่มฟีนอลชื่อ “กรดเอลลาจิก” ช่วยต้านมะเร็งและเนื้องอกได้

**ข้าวเหนียวดำหน้ากะทิ** มีใส่เครื่องเคราเยอะไม่ว่าจะเผือก, ลำไย, ลูกเดือย และธัญพืชอื่นๆ ซึ่งถือเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ชั้นสูง เพราะช่วยขัดล้างตั้งแต่หลอดอาหารลงมาถึงลำไส้ใหญ่ ส่วนตัวข้าวเหนียวดำเองก็มี “วิตามินอี” และ “ธาตุเหล็ก” สูงมาก รวมถึง “ธาตุ 망คานรวงโรย(OPCs)” ก็มี

**ข้าวโพดม่วง** อ่านๆ ไปอาจเห็นว่าเน้นแต่ของม่วง แต่นี้เป็นนวัตกรรมใหม่ของบ้านเรา ที่อยากนำเสนอคือ “ข้าวโพดทับทิมสยาม” ประกอบด้วยคุณประโยชน์มากมายทั้งวิตามินบำรุงตาอย่าง “ลูทีน” กับ “ซีแซนทีน” และธาตุม่วง ส่วนวิธีทำก็มาก

และสุดท้าย **น้ำสมุนไพรมะขาม** เช่น น้ำอัญชัน, กระจับปี่, น้ำย่านาง, น้ำใบบัวบก น้ำเหล่านี้ถือเป็นวิตามินชั้นเทพ รวมวิตามินระดับ “ซูเปอร์” อย่างแท้จริง ตั้งแต่อัญชันมีวิตามินสีม่วงที่ช่วยปกป้องผิวและบำรุงตับ ส่วนน้ำกระจับปี่ก็มีวิตามินซีและเอช่วยบำรุงไตได้ ส่วนน้ำใบย่านางกับใบบัวบกยิ่งดีใหญ่ เพราะประกอบด้วย “คลอโรฟิลล์” ที่หลายคนใฝ่ฝันหา และยังมี “กลูตาไทโอน” ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นปราบเซียน

เกือบทั้งหมด ล้วนเป็นเมนูหาได้ใกล้ตัว ดังนั้นเทศกาลปีใหม่นี้ เลี้ยงฉลองด้วยเมนูไทยๆ กันเถอะ.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)