อาหารไทยสุดยอด... ให้คุณค่า 3 ด้าน

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

อาหารไทยให้คุณค่าทางโภชนาการ เป็นยาสมุนไพร และทางภูมิปัญญามีมากมายค่ะ เช่น แกงส้ม ดูอกแคมีคุณค่าทางอาหาร คือให้พลังงานและไขมันต่ำ ในด้านยาและสมุนไพรคือ แก้ไขหัวลม ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ด้านภูมิปัญญานั้นช่วยส่งเสริมสุขภาพ และขจัดกลิ่นคาวปลาได้โดยใส่ปลาขณะที่น้ำเดือด วันนี้จึงขอแนะนำอาหารไทยที่มีคุณค่า 3 ด้าน ให้คุณรู้จักคะ

แกงเลียง เป็นอาหารที่ให้แร่ธาตุจำพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และให้วิตามินเอสูงมาก เหมาะสำหรับกินแก้ ไข้หวัด ช่วยให้แมลูกออนมีน้ำนมมาก
เหมาะสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะหญิงมีครรภ์และแมลูกออน เป็นอาหารบำรุง ร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกระดูก และบำรุงตา ราคาถูก ปลอดภัยจากสารพิษ เพราะปรุงจากผักพื้นบ้านเป็นหลัก

ต้มยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ มีเครื่องปรุงสมุนไพรนานาชนิด ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้หวัด ควบคุมกำหนัด และลดความดันโลหิตสูง
นอกจากจะมีรสอร่อยเป็นตำรับอาหารสากลที่รู้จักกัน ไปทั่วโลกแล้ว นับเป็นศิลปะการปรุงรส ชั้นเยี่ยมที่ผสมผสานเครื่องเทศพื้นบ้าน และสมุนไพรในครัวเรือน กับอาหาร โปรตีนจากปลา กุ้ง จนได้รสชาติที่กลมกล่อมช่วยเจริญอาหารโดยไม่ต้องกลัวท้องอืดท้องเฟ้อ

สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมาก ให้โปรตีนพอใช้ แต่ให้ไขมันต่ำ ให้คุณค่าอาหารสูงมาก ทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และ วิตามินซี ช่วยแก้ไข้หัวลม ให้คุณค่าอาหารสูงมาก ทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินซี ช่วยแก้ไข้หัวลม บรรเทาความร้อน ช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง เป็น อาหารจานประวัติศาสตร์ ที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ที่สามารถทำให้สะเดาซึ่งมีรสขม กลายเป็นอาหารที่มีรสอร่อย ช่วยเจริญอาหารเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ปรุงยาให้เป็นอาหาร

อาหารจานต่อมา คือ ข้าวยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมากเช่นกัน ให้โปรตีนแต่ไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุ เหล็กสูงมาก และยังให้วิตามินเอ และวิตามินบี 1 สูงเป็นพิเศษ อีกทั้งยังเป็นอาหารบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง และบำรุงเลือด ข้าวยำเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินของชาวใต้ ซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้คือ น้ำบูดู ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการปรุงแต่งรสอาหารของชาวใต้โดยเฉพาะ เป็นการนำเอาพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาเป็น เครื่องปรุงที่มีคุณค่าอาหารสูง เป็นความชาญฉลาดที่นำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงเป็นยาแต่อยู่ในรูปของอาหาร

ส่วนห่อหมกปลา เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ให้โปรตีนและไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุแคลเซียมสูงเป็นพิเศษ ประกอบด้วยเครื่องปรุงสมุนไพรหลายชนิดที่ช่วยให้มีคุณค่าอาหารสูง สรรพคุณทางยาของหอหมกปลา ส่วนใหญ่มาจาก เครื่องปรุงสมุนไพร เช่น กระชาย กระเทียม ใบยอ ขา ตะไคร้ โหระพา พริก รากผักชี ทำให้เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุง กระดูก เจริญอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด ช่วยควบคุมความดันเลือด ทางด้านภูมิปัญญานั้นคือ เป็นการนำเอาเครื่อง ปรุงสมุนไพรหลากรส มารวมกับกะทิ และเนื้อปลากลายเป็นยาในรูปแบบของอาหารที่มีคุณค่าสูงและยังมีศิลปะในการนำ ใบตองมาหุ้แทนการใช้ภาชนะ เพิ่มกลิ่นรสรวมกับใบยอออนที่ใช้รอง เป็นการผสมผสานการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ โดยแท

อาหารจานสุดท้ายที่อยากจะกล่าวถึง คือ แกงป่า เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ แต่ให้กากและใยอาหารสูงมาก ให้แร่ธาตุและวิตามินสูงเกือบทุกชนิด ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ฆ่าพยาธิ และเชื้อแบคทีเรีย แกงป่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความอยู่รอด โดยการนำผักพื้นบ้าน และสมุนไพรหลากหลายชนิดมาปรุงอย่างง่าย ๆ แต่ได้รสกลมกล่อม เป็นการปรุงยาให้อยู่ในรูปอาหารที่อร่อย

จะเห็นได้ว่าอาหารไทยมีคุณลักษณะพิเศษ อย่างน้อยสามารถจำแนกตามการใช้ประโยชน์ หรือตามคุณค่าได้ถึง 3 ด้าน คือ ด้านคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ด้านคุณค่าทางยาและสมุนไพร และด้านคุณค่าทางภูมิปัญญาและ ศิลปวัฒนธรรม ในฐานะที่ประเทศไทยเป็นผู้ส่งออกอาหารเลี้ยงประชากรโลกรายใหญ่ เป็นอันดับที่ 5 ของโลก รองจาก อเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย และฝรั่งเศส อาหารไทยจึงควรมีบทบาทอย่างสูงในสังคมโลก ไม่เพียงแค่ขายอาหารในด้านคุณค่าโภชนาการ แต่ควรนำจุดเด่นคุณค่าอีก 2 ด้านคือ ด้านคุณค่าทางยา และด้านภูมิปัญญามาเป็นจุดขายเพื่อเพิ่มมูลค่าและความนิยมให้กับอาหารไทยมากขึ้น

โห...อาหารไทยสุดยอดจริงๆ กะว่า 1 สัปดาห์ จะทำรับประทานให้ครบ...ก็ให้คุณค่าตั้งมากมาย แถมอร่อยอีกต่างหาก (แค่คิดก็น้ำลายหกแล้ว อยากทาน) ที่สำคัญส่งเสริมค่านิยมไทยได้ด้วยละ ...