

เรื่อง “อาหารเป็นยา หรือ ยาเป็นอาหาร” โดย...นวรรตน์ ธรรมทัศน์



ย้อนไป 2500 ปีที่แล้วโดย ฮิปโปเครติส บิดาทางการแพทย์ของชาวกรีกกล่าวไว้ว่า “จงใช้อาหารเป็นยา รักษาโรค” และเมื่อนึกถึงโรคยอดฮิตของคนไทยปัจจุบันก็คงหนีไม่พ้นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะโรคไขมันในเลือด ที่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากเราเลือกกินอาหารที่ถูกกับโรคจะช่วยควบคุมระดับไขมันในร่างกายได้ ไม่ใช่กินเพื่อให้หายหิว แต่เป็นการกินอย่าง คำนึงถึงคุณค่าที่จะได้รับด้วย

เมื่อพูดถึงอาหาร ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มนุษย์กิน ดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายที่เราบริโภคเพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย ช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ด้วยความหลากหลายของอาหาร ซึ่งมีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อประโยชน์ที่ร่างกายพึงจะได้รับก็ย่อมมีความแตกต่างกัน ดังนั้น อาหารประจำวันของมนุษย์ จึงมีความจำเป็นต้องประกอบด้วยอาหารหลายอย่างเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน อาหารอาจเป็นทั้งของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ

การที่ร่างกายจะมีสุขภาพที่ดี ย่อมเกิดจากภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจที่ปราศจากโรค สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งในปัจจุบันด้วยความหลากหลายของวิวัฒนาการของรูป รสชาติของอาหารที่ยวนตา อำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภค การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ส่งผลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเรา ทำให้มีอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่ช่วยประหยัดเวลา แต่คุณค่าของอาหารกลับขาดหายไป ได้เพียงความอึด อร่อย โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ ที่ร่างกายพึงได้รับ หรือจะเกิดโทษต่อร่างกายของเราอย่างไร

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจง มีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้วเกิดจากผู้บริโภค ที่มุ่งเน้นเป้าหมาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไป และการไม่มีโรค รวมทั้งส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหาร และสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่า หากบริโภคอาหารดี จะมีผลดีต่อสุขภาพกาย และใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงข้าม หากมีการบริโภคไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่า วัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์ ไข่ และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมัน หรืออาหารหวานมากเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดไม่ผลเสีย หรือโรคร้ายไข้เจ็บแก่ร่างกาย และการบริโภคอาหารที่ถูกหลัก อาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้ รวมทั้งมีบางส่วนมองการไกลว่าจะทำให้อาหารเป็นยา ได้อย่างไร ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารธรรมชาติ

อาหารออร์แกนิก

อาหารเสริม

หลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้ปกติ

รับประทานข้าวให้เป็นอาหารหลัก ข้าวควรรับประทานเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ

รับประทานพืชผักผลไม้เป็นประจำ เพราะพืชผักผลไม้มีทั้งสีเขียวย สีเหลือง

รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเหลืองเป็นประจำ ดื่มนมให้พอเหมาะตามวัย

รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารถนอมเช่น อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง

งดหรือลดเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่น เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมกันหรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารสุขภาพมีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจนและสามารถแนะนำได้ในหลายโรคด้วยกันเช่น

- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant)
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อกระดูก
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสั้น โรคหืดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่นๆ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย มีความสุขมากขึ้น

อาหารสุขภาพช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วยเพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจเกิดร่วมกัน หรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารสุขภาพทุกชนิดของกิฟฟารีน มีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจนและสามารถแนะนำได้ในหลายโรคด้วยกัน เช่น

- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant)
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ลดความเสี่ยงต่อโรคลมปัจจุบัน
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อกระดูก
- พัฒนาการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะพื้นฐานของคนโดยทั่วไปมักจะมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ดังคำกล่าวที่มักจะชินหูอยู่เสมอว่า “ไม่เห็นโรงศพ ไม่หลังน้ำตา” หรือ “ว้าวหายแล้วจึงล้อมคอก” เวลาที่สูญเสียไปไม่อาจย้อนคืนกลับมาได้อีก กับเรื่องราวมากมายที่เราต้องพบเจอหรือได้สัมผัส บางเหตุการณ์บางเรื่องราวเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว ทุกอย่างล้วนแล้วแต่มีความหมายและมีความสำคัญแตกต่างกัน อย่างมองข้ามเพียงแค่นั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ต้องมาเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตอยู่ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม เพราะเมื่อวันใดที่ต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป เราจะรู้สึกว่ามันมีค่ากับเรามากเพียงใด ไม่ต่างอะไรกับคำกล่าวที่ว่า “แกงจืดจึงรู้คุณเกลือ”

“ร่างกาย” ของเราทุกคน ล้วนเป็นโครงสร้างที่สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย เป็นความมหัศจรรย์ที่น่าประทับใจที่สุด เมื่อเติบโตตามวันเวลา และดำเนินกิจกรรมตามแบบที่มันควรจะเป็นตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไป มีการเคลื่อนไหวในกิจกรรมที่หลากหลาย ต่างต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยตามกาลเวลา ซึ่งผ่านการคิดค้นด้วยสมองอันชาญฉลาด แต่...เราเคยนึกบ้างไหมว่า “ชีวิต” ที่ประกอบด้วยโครงสร้างต่าง ๆ เหล่านั้น วันหนึ่ง...จะต้องมีการเสื่อมถอยลงไปตามกาลเวลา เช่นเดียวกัน ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตหนักไปหรือเปล่า เราดูแลร่างกายที่รักของเรามากน้อยแค่ไหน ต้นไม้เรายังใส่ปุ๋ยรดน้ำพรวนดิน ให้สารอาหารที่ไปเสริมสร้างความเจริญเติบโต ผลิดอกออกผลให้ชื่นชม มีการบำรุงดอก ผล ให้สวยงาม แล้วร่างกายของเราหละ ย่อมต้องการการใส่ใจ ดูแลเพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

อาหารนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนเรา เป็นบ่อเกิดของโรคที่เราอาจคิดไม่ถึง เรา กำลังทำร้ายตัวเองด้วยการบริโภคอาหารที่เราชื่นชอบอยู่เปล่า ในปัจจุบันเมื่อมองตัวเลขของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา ในโรงพยาบาล มีจำนวนสูงขึ้น มีการขยายโรงพยาบาลเพื่อรองรับผู้ป่วย การรณรงค์ให้เลือกบริโภคอาหารเพื่อช่วย บรรเทาอาการป่วยของโรคต่างๆ ด้วยการใช่วิถีธรรมชาติ เลือกบริโภคพืชผัก อาหารปรุงสุกที่มีความสด สะอาด ไม่ ปรุงแต่ง เฉากเช่นคนในสมัยก่อน สิ่งที่น่าสนใจการใช้ชีวิตที่ไม่ปรุงแต่ง อาหารจากธรรมชาติส่งผลต่อการใช้ชีวิตทำ ให้มีอายุยืน ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บได้

จากเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับชาว “ฮันซา” หนึ่งในชนเผ่าที่มีอายุยืนที่สุดในโลก ของประเทศปากีสถาน ที่สามารถยืนยงถึงพฤติกรรมในการใช้ชีวิต อาหารส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีที่สามารถเป็นภูมิคุ้มกันลดการ อักเสบและการเกิดโรคต่างๆ ได้

1. ชาวฮันซามีอายุขัยเฉลี่ย 120 ปี
2. ไม่ได้ขี้เกียจกิน แต่กินเพื่ออยู่ ชาวฮันซา กินอาหารวันละ 2 มื้อ คือมื้อเช้า และมื้อค่ำหลังพระ อาทิตย์ตก โดยจะกินอาหารที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งจะบริโภคอาหารประเภทพืชผัก ธัญพืช ผลไม้ที่ ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง
3. 900 ปีมานี้ไม่มีคนป่วยเป็นมะเร็ง ความดัน เลย ซึ่งทุกคนมีการใช้ชีวิตแบบวิถีธรรมชาติ ตะวันขึ้นก็ทำงาน ตะวันตกก็พักผ่อน ทำแบบพออยู่พอกิน แต่ละบ้านไม่แข่ง ไม่แย่งกับใคร เป็นชนเผ่าที่ แข็งแรงที่สุด คนอายุ 80-90 ปี ยังทำงานอยู่เลย
4. กินมังสวิรัตและกินผักสดเป็นหลัก กินผักสด ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง
5. น้ำดีดินดี การปลูกผักไม่ได้ใช้สารเคมีเลย
6. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีรอยยิ้มให้กับผู้คน อารมณ์ ไม่มีใครที่ป่วยด้วยโรคที่ ชาวฮันซา ชอบเดินและเคลื่อนไหว ชีวิตที่กินผักและ

การกิน คือพฤติกรรมที่เราต้องทำทุกวัน ใช่หรือไม่

- อาหารเข้าที่เข้าตา คุณให้ความสำคัญแค่ไหน ?
- อาหาร “หวาน มัน เค็ม รสจัด” ถูกปากนักแล ใช่หรือไม่ ?
- ห้ามปาก ห้ามใจ เรื่องไม่ง่าย แต่ควรทำ
- “พฤติกรรม” เปลี่ยนได้ ถ้า เริ่มต้น และ ลงมือทำ

หากใช่ : สุขภาพของคุณ อยู่ในกำมือคุณ และคุณ เลือกรับประทานอาหารให้เป็นยาเพื่อ ให้ห่างไกลโรค ได้ You are what you eat คุณเป็นอย่างที่คุณกิน หรืออีกนัยหนึ่ง สุขภาพของเราจะดีหรือไม่ อย่างไรขึ้นอยู่กับ อาหารที่เรากิน รวมทั้งปฏิเสธไม่ได้ว่า ความเจ็บป่วย หรือโรคหลายโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน หัวใจ และหลอดเลือด เส้นเลือดสมอง มะเร็ง โรคไต ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นโรค ที่มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจาก “การกินที่ไม่ ถูกต้อง” ดังนั้น พฤติกรรม “การกินอาหาร” ในวิถีประจำวันของแต่ละคนย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม หรือ ทำเพียงแค่ “กินให้หายหิว” หรือ “กินตามใจปาก” ซึ่งถ้ามีพฤติกรรมที่คุ้นชินอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเดินไปสู่ เส้นทางการเจ็บป่วยจากการเป็นโรคใดโรคหนึ่ง เมื่อนั้นก็คงเสียไม่ได้ที่จะต้องมาดูแลเรื่องอาหารการกินมากขึ้น และมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตมากมายโดยที่เราไม่พึงใจอย่างแน่นอน

การรับประทานอาหารให้เป็นยารักษาโรคนั้น ต้องงดอาหารในบางประเภทที่ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกายของเราเลย และมีผลต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้

ตัวอย่างการทานอาหารให้ยาแบบง่ายๆ

1. ไขมันในเลือดสูง แทนที่จะพยายามกินให้ปวดหัว ตับพัง ก็หากระเทียมสดมากินวันละ 10 กลีบ กินหอมหัวใหญ่สดวันละครึ่งหัว

2. ปวดหัว ให้หาผักคะน้า หรือ ปวยเล้ง(แมกนีเซียม) กินวันละ 4 ซีด และ กินปลาทูอิกวันละ 2 ตัว (น้ำมันปลาลดการอักเสบได้) หรือ จะชงโกโก้กินก็ช่วยได้

3. เป็นหวัด ไอ จามบ่อย ให้หมั่นแปรงลิ้น และ กินกระเทียม หอม หรือ พริกให้มากๆ

4. ภูมิแพ้ แค่กินฝรั่งวันละ 4 ชิ้น กินเมล็ดฝักทองวันละ 1 กำมือ (สังกะสี)

5. แพ้ฝุ่นละอองไรฝุ่น กินโยเกิร์ตธรรมชาติ และ นมเปรี้ยวไม่หวานจัด

ที่สำคัญว่ากันว่าผักพื้นบ้านนี่แหละคือ ยาที่ดีที่สุดสุขภาพ

8 ผักพื้นบ้านมีดีที่เป็นยา

1. ก้านตง สรรพคุณ แก้พิษร้อนถอนพิษไข้ ส่วนที่นำมาใช้ ราก ใบอ่อน ยอดอ่อน การปรุงอาหาร ใบอ่อน และยอดอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือแกงแครงร่วมกับผักอื่นๆ

2. ข้า สรรพคุณ เหง้าแก่ รสร้อน ฝืดปร่า ขับลม แก้ฟกขี้ บวม แก้พิษ ขับลมในลำไส้ รักษา กลากเคลื่อน ส่วนที่นำมาใช้ เหง้าแก่ อ่อน ต้นอ่อน ดอกตูม

การปรุงอาหาร เหง้าใช้ปรุงพริกแกง ใส่ในต้มยำ ต้นและดอกกินสดได้ หรือลวกกินกับน้ำพริก

3. แค สรรพคุณ ตับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้หัวลม ส่วนที่นำมาใช้ ยอด ใบ ผักอ่อน ดอก กินอาหารให้เป็น ‘ยา’ thaihealth การปรุงอาหาร ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือแกงส้ม

4. มะเขือพวง สรรพคุณ ผลช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ ส่วนที่นำมาใช้ ผลอ่อน การปรุงอาหาร กินสดหรือต้มจิ้ม น้ำพริก หรือนำไปแกง

5. ผักปลัง สรรพคุณ ก้านช่วยแก้พิษฝี แก้ท้องผูก และลดไข้ ส่วนใบช่วยขับปัสสาวะ และบรรเทาอาการผื่นคัน ส่วนที่นำมาใช้ ยอด ใบ ดอกอ่อน การปรุงอาหาร ลวกจิ้ม น้ำพริก แกงส้ม แกงแค

6. ตำลึง สรรพคุณ ใบมีรสเย็น ตับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้แสบคัน แก้เจ็บตา ตาแดง ส่วนต้นช่วยแก้โรคผิวหนัง และลดน้ำตาลในเลือด ส่วนที่นำมาใช้ ยอด ใบ ผลอ่อน การปรุงอาหาร ลวกจิ้ม น้ำพริก ผัด แกง ผลอ่อนนำไปดอง

7. มะระขี้นก สรรพคุณ มีความเชื่อผิดๆ ว่ามะระขี้นกแก้โรคเอดส์ แต่ความจริง มะระขี้นกแค่ช่วยให้อาการดีขึ้นเท่านั้น เพราะมะระขี้นกทำให้เจริญอาหารและเป็นยาระบาย ช่วยแก้ลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม บำรุงน้ำดี แก้โรคม้าม โรคตับ ขับพยาธิ น้ำต้มใบมะระเป็นยาระบายอ่อนๆ ส่วนที่นำมาใช้ ยอด ใบ ผลอ่อน การปรุงอาหาร ยอด ใบ ลวกจิ้ม น้ำพริก ผลนำไปผัดหรือแกงได้

8. ชะพลู สรรพคุณ ส่วนลูกขับเสมหะ ส่วนใบแก้ปวดท้อง จุกเสียด ส่วนที่นำมาใช้ ใบ การปรุงอาหาร กินกับเมี่ยงคำ แกงกะทิ หรือน้ำพริก กินได้ทั้งสดและลวก

ในอดีตผู้เฒ่าผู้แก่ สอนไว้ว่า”ให้กินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร” แม้จะดูโบราณแต่มีคำอธิบาย การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กินผักพื้นบ้าน ยิ่งถ้าเป็นผักปลอดสารพิษสดๆ ยิ่งจะได้ประโยชน์เต็มๆ ไม่มีสารตกค้างในร่างกาย กินเพื่อสุขภาพกาย และใจที่ดีของเรา เพราะวันไหนที่ป่วยขึ้นมาคงได้กินยาเป็นอาหารแทน เมื่อรู้แบบนี้แล้ว ไปค่ะ! กินผักพื้นบ้านกัน แต่กินอ้อมแล้ว อย่าลืมนอกกำลังกายด้วยนะคะ

ยาไม่น้อยกว่าหนึ่งร้อยตำรับ มีส่วนผสมของข้าว ส่วนผักมีสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านอักเสบ วิตามิน เกลือแร่ ในอีสานมีผักบริโภคกว่าสองร้อยชนิด แต่คนรุ่นใหม่รู้จักผักไม่เกิน 8 ชนิด แล้วจะรู้ได้ยังไงว่าผักชนิดไหนเป็นยาให้ดูที่รสผัก”

ผักรสฝาด อาทิ กล้วยดิบ ช่วยรักษาแผล รักษาอาการท้องเสีย ท้องอืด ส่วนผักสเปรี้ยวพวกมะดัน ชะมวง ฯลฯ ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร

ผักรสหวานอ่อนๆ พวกดอกขจร ดอกข้าวสาร ผักหวาน ช่วยบำรุงร่างกายให้ชุ่มชื้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนผักรสขม อาทิ มะระขี้นก ดอกขี้เหล็ก ฟักข้าว มีสารบำรุงตับ ถอดพิษ ลดไข้ ช่วยฟอกเลือด

ผักรสหอมเย็น อาทิ ผักบุ้งไทย เตยหอม ดอกขจร กินแล้วสดชื่น แก้ลม หน้ามืดตาลาย และผักสมัน อาทิ สะตอ เนียง ถั่วพู ขนุนอ่อน แก้อาการเส้น เคล็ดขัดยอก อาการกระดูก

ตามด้วยผักรสเผ็ดร้อน พวกกระชาย ขิง ข่า ขมิ้น ตืดไวรัสโคโรนาต้องกินพวกนี้ เพราะช่วยบำรุงร่างกาย

“ปลาเป็นแหล่งพลังงานที่ดีที่สุด คนสมัยก่อนมีปลาให้กินกว่า 130 ชนิด ทำไมผู้หญิงคลอดลูกกินโปรตีนเยอะๆ ไม่เหมาะ ทำไมต้องกินข้าวกับเกลือ เพราะให้พลังงานและแร่ธาตุแก่ร่างกาย

“การกินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร ผ่านการวิจัยมาเยอะ แต่คนละระบบกับตะวันตกกว่าจะกินอะไรได้ผ่านการพิสูจน์มาแล้ว

อย่างวัฒนธรรมอีสาน ฤดูฝนคนอีสานไม่กินเนื้อสัตว์ แต่กินเห็ดแทน เพราะช่วยแก้พิษ จึงเป็นที่มาว่ากินเห็ดสามอย่าง แก้มะเร็งได้ คนสมัยก่อนไม่มีเครื่องวิเคราะห์โปรตีน ทำให้รู้ว่าให้งดกินเนื้อสัตว์ แล้วกินเห็ดแทน มันมีคำอธิบาย

กินผักเป็นยา” นั้น อาจารย์อุษา ยืนยันว่า มีงานวิจัยมากมายที่ระบุว่า การกินผักหลายชนิดช่วยต้านอนุมูลอิสระ (free radicals) ที่ก่อให้เกิดโรคร้ายสารพัดในร่างกายมนุษย์ การกินผักยังช่วยรักษาอาการอักเสบ ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่เสริมอย่างพอเพียง ที่น่าสนใจ คือมีผักกว่า 200-300 ชนิด ในภูมิภาคต่างๆ ที่สามารถปลูกและเก็บมาปรุงอาหารได้ แม้ว่าทุกวันนี้ คนจะรู้จักผักน้อยกว่าแต่ก่อน แต่ทว่าผักพื้นบ้านเท่าที่มีขายในท้องตลาดก็ยังมีมากพอสำหรับผู้ที่ต้องการกินเป็นยา เสริมความแข็งแรงให้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย

การกินต้องถูกต้องตามฤดูกาล อย่างยาลูกยอบ้าน ปีหนึ่งกินสักครั้ง จะช่วยฟอกเลือดให้สะอาด แต่มีข้อยกเว้นคนความดันสูงและผู้หญิงมีประจำเดือน ไม่ควรกิน”

กินให้สมดุล อาหารเป็นยาได้

“อย่างข้าวผัดกระเพรา ใส่น้ำมันหอยเยอะๆ กินกับข้าวขาว กินอาหารแบบนี้เป็นยาใหม่” เซฟิเบอร์-ดวงพร ทรงวิเศษ ตั้งคำถาม ถ้าอยากกินอาหารให้สมดุล ต้องทำอาหารกินเอง

“ถ้ากินอาหารให้ถูกต้องสมดุล เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ไม่ต้องคิดว่ากินอาหารชนิดใด แล้วแก้โรคแบบไหน

ง่ายๆ เลย น้ำพริกกะปิ มีโปรตีนจากกะปิ ที่เหลือผักทั้งหมด กินยังงั้นก็สุขภาพดี แต่ต้องกินผักหลากหลาย เหมือนเรากินผักกับลาบ เวลากินยำเผ็ดๆ ให้เบรคด้วยต้มจืด"

ถ้าจะให้พูดถึงสรรพคุณข้าวไทย เซฟโบ บอกว่า ข้าวเหนียวดำ หรือข้าวเก่า มีกรดโฟลิกหรือวิตามินบี 9 สูงมาก คนท้องไม่ต้องรอให้หมอจ่ายวิตามินตัวนี้ กินข้าวเก่าได้เลย

ในตำราอาหารไทยเก่าๆ ไม่มีคำอธิบาย ว่า ต้องกินอาหารประเภทไหนคู่กับอาหารชนิดไหน แต่มีคำอธิบายในตำราหมอยาไทย อย่างแกลงเสียง ฤทธิ์ร้อน ผักที่ใส่เป็นฤทธิ์เย็น บวบ ฟักทอง หรือการกินข้าวใหม่ปลา มัน ก็เพื่อสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย

อาหารใต้ ทำไม่ต้องใส่ขมิ้น เพราะรสเผ็ด ผักผาด ขม จึงไปด้วยกันได้ ไม่ต้องมีหลักฐานประจักษ์ทางโภชนาการ แต่ผ่านภูมิปัญญาสะสมส่งผ่านมาถึงคนอีกรุ่น

การกินอาหารคู่กันอย่าง ในแกงกะทิมีมะเขือพวง เพราะกะทิมีคอเรสเตอรอล มะเขือพวงช่วยลดคอเรสเตอรอล จึงมีอยู่ในอาหารไทยทุกจาน

ณ วันนี้ เรามาดูแลสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิม ๆ ดีกว่า ใส่ใจก่อนที่จะต้องเจ็บตัว หรือสูญเสียเงินทอง เสียเวลาในการเยียวยารักษาและอีกมากมายที่ล้วนแล้วแต่เป็นผลในแง่ลบทั้งสิ้น

ร้อยคำคนอื่นรัก ยังไม่เท่าหนึ่งคำรักตัวเอง หากต้องการที่จะมีลมหายใจที่จะสร้างสรรค์โลกใบนี้ให้สวยงามต่อไปด้วยเจตนารมณ์หรือความมุ่งมั่นในสิ่งที่ใดก็ตาม ขอให้หมั่นดูแลร่างกายโครงสร้างของความมหัศจรรย์ที่โลกได้ปรุงแต่งขึ้นมา เพื่อปรุงแต่งสังคมในศาสตร์อันหลากหลายท่ามกลางความแตกต่างของโครงสร้าง ความชาญฉลาดของคน เพื่อลมหายใจที่ยาวนานและศักยภาพของโครงสร้างของร่างกายในการขับเคลื่อนสังคมให้เจริญด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ทันสมัย ให้คงอยู่อย่างค้ำค้ำที่สุด ดูแลตั้งแต่วินาที ดีกว่าที่จะมานั่งเสียใจ น่าเสียดายที่ไม่ได้ใส่ใจดูแลอะไรเลย เก็บคำว่า "ไม่เป็นไร" ทิ้งเสียดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง.

ข้อมูลประกอบ

ข้อมูล ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2563 ที่มา : ศ.นพ. อีระวัฒน์ เหมะจุฑา รพ.จุฬา

โรงพยาบาลบางประกอก 3 ตุลาคม 2565

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ

บทความ กินอะไรดี โครงการ 304 (กินได้เกษตรอินทรีย์ 7 กันยายน 2560

www.thaileglth.or.th