

ครัวสยาม : อาหารจานเช้ารักสุขภาพ



เมื่อพูดถึงเรื่องของการกิน จะพบว่าคนไทยเราไม่น้อยหน้าใครในโลก ทั้งในด้านการเป็นแหล่งทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ แม้จะไม่อาจเทียบได้กับในสมัยก่อนที่ประชากรมีน้อยแต่ผืนดินอันอุดมมีมากทรัพยากรยังคงเป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ไม่ได้ถูกปนเปื้อนอย่างในปัจจุบัน ความหลากหลายของพืชพันธุ์มีอยู่มากมาย สภาพแวดล้อมยังสามารถเอื้ออำนวยให้พืชสัตว์ได้รับธาตุอาหารอย่างสมบูรณ์ ให้กลายเป็นอาหารที่ดีสำหรับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างถ้วนหน้า

ประเทศไทยได้รับการยกย่องกล่าวขานให้เป็นครัวโลกจากปัจจัยสำคัญหลายประการ ที่กล่าวแล้วคือ ความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายของพืชพันธุ์ธัญญาหาร ประกอบกับความช่างคิดค้นดัดแปลง ประยุกต์ใช้ทรัพยากรที่มีให้เป็นอาหารการกินที่แสนอร่อย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันที่กระแสการดูแลสุขภาพได้พลิกผันกลับคืนสู่ธรรมชาติที่สามารถเยียวยารักษาโรคทั้งกายและใจได้อย่างน่าอัศจรรย์ ทุกวันนี้คนรักสุขภาพแสวงหาความเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับกระแสความ



Slow Food®

เคลื่อนไหวของอาหารจานช้า (Slow food) ที่มีเจ้าหอยทากน้อยเป็นตัวแทนประกาศความเชื่อช้ากำลังแผ่ขยายทางความคิดไปสู่การปฏิบัติมากขึ้น ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองที่เคยเป็นของเซย ๆ ได้รับการปลุกฟื้นมาขึ้นโต๊ะอย่างเต็มภาคภูมิ แม้การปรุงอย่างประณีตหลายขั้นตอนจะถูกลดทอนลงไปบ้าง แต่กลิ่นอายความเป็นบ้าน ๆ ที่อุดมไปด้วยวิตามินเกลือแร่ เส้นใยอาหารและความสดใหม่ของวัตถุดิบในท้องถิ่นได้รับความใส่ใจ รวมไปถึงความร่วมมือร่วมใจของหลายฝ่ายในการอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวอันเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของได้มาของวัตถุดิบในการทำอาหารจานช้าที่จะต้องประกอบด้วยวัตถุดิบที่ปลอดภัยสดใหม่ ไร้ใจสิ่งแฉะล่อมและวิถีวัฒนธรรมอันนำมาซึ่งสุขภาพกายและใจของทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภคและชุมชนในความช้า ประณีตและพิถีพิถัน คัดสรรวัตถุดิบ ของอาหารไทย ตั้งแต่โบราณครั้งยังเป็นสยามประเทศ ดังปรากฏตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมาย ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร อาหารคาวที่ทั่วไปเรียกว่ากับข้าว นั้น ของไทยเรามีชื่อเสียงได้รับการยกย่องเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก อย่างต้มยำกุ้ง ต้มข่า ผัดไทย และอื่น ๆ อีกมากมาย ส่วนขนมไทยเรายังไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก อาจเป็นเพราะขนม

ไทยต้องใช้ฝีมือ เวลา และความพิถีพิถันมาก จึงจะทำให้ขนมอร่อยได้ และที่สำคัญคือ เก็บไว้ได้ไม่นานนัก ไม่เหมือนขนมอย่างฝรั่งที่มักเป็นของแห้ง ๆ เก็บได้นานกว่า แม้แต่ขนมที่ดูว่า ทำง่าย ไม่มากความอย่างขนมขี้มัน ที่มีแต่แป้ง กะทิ น้ำตาล เอาเข้าจริง ๆ ก็หาที่อร่อยไม่ง่ายเลย หรืออย่างขนมเปียกปูน ปัจจุบันที่อร่อยนั้นนับร้านได้เลยทีเดียว และนับวันจะค่อย ๆ หายไปเพราะคนที่ทำได้อร่อยก็สูงวัยจนไม่มีเรี่ยวแรงจะทำ ลูกหลานก็ไม่รับสืบทอด เพราะเห็นว่าเสียเวลา ส่วนที่ทำไม่อร่อยก็ทำกันต่อไปตามบุญตามกรรม ก็ยังขายได้และหาวิธีลดต้นทุนใช้วิธีให้รวดเร็ว ก็ยังเพิ่มความไม่อร่อยมากขึ้น รวมทั้งการใช้สารสังเคราะห์ให้เก็บได้นาน เพื่อส่งขายได้ไกลขึ้น แต่สิ่งที่คุณบริโภคได้รับ คือ สารพิษที่เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าสถิติคนทั่วโลกที่ตายด้วยโรคมะเร็งก็เพิ่มขึ้นเป็นอันดับหนึ่งด้วยเช่นกัน

ที่จริงแล้วอาหารดั้งเดิมของทุกชาติทุกภาษาล้วนเป็นการนำวัตถุดิบในธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่นมาปรุงประกอบเป็นอาหารคาวหวานทั้งสิ้น แต่เมื่อหลายส่วนของโลกมีวิถีชีวิตเปลี่ยนไป ต้องใช้ชีวิตให้รวดเร็วขึ้น รูปแบบของอาหารก็ต้องปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องสนองความต้องการของชีวิตเช่นนั้น ทำให้อาหาร

ฟาสต์ฟู้ดส์เป็นทางเลือกที่คนนิยมจนกลายเป็นอาหารหลักของคนสมัยใหม่ แม้จะมีข้อมูลด้านลบต่อการกินการอยู่แบบนี้มากมาย ก็ยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงมากนัก จนกว่าจะประสบกับโรคร้ายเข้ากับตัว จึงจะได้คิดกรรมงเข้าตำราภาษิตที่ว่า ไม่เห็นโลง ไม่หลังน้ำตา บางคนแม้เห็นโลงอยู่ข้างหน้า ก็ยังคิดเข้าข้างตัวเองว่าอาจมีปาฏิหาริย์ให้รอดพ้นได้

รูปแบบอาหารดั้งเดิมและการใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาตินั้นเป็นทั้งการเยียวยารักษากายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน การปรุงอาหารแบบดั้งเดิมใช้ส่วนผสมที่ได้จากในท้องถิ่น ต้องเก็บต้องขุดต้องป็น (เช่น มะพร้าว) นำมาทำหลายขั้นตอนอาหารที่ได้จึงสดใหม่ และอุดมไปด้วยธาตุอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แม้แต่เนื้อสัตว์ที่ในปัจจุบันแทบจะถูกจัดไว้เป็นอาหารต้องห้ามของโรคหลายโรค เช่น มะเร็ง ก็ยังเป็นสัตว์ที่เลี้ยงให้หากินในธรรมชาติ หรืออาหารที่ใช้เลี้ยงก็เป็นอาหารสดใหม่เป็นหลัก เช่น ให้หมูกินรำผสมหยวกกล้วย ซึ่งล้วนมีธาตุอาหารที่ดี เดียวนี้คนผู้รักสุขภาพก็หันมากินรำ กินหญ้า (น้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลี) กินหยวกกล้วย (เอามาแกงหรือใช้น้ำคั้นหยวกกินรักษาโรค) ผู้เขียนเองก็กินเช่นนี้ จนถูกหลายคนตั้งข้อกังขาว่าไปแย่งหมูแย่งไก่กินหรือเปล่า เขาเป็นว่าแย่งกันกินก็แล้วกัน จะว่าไปแล้วก็ไม่ไช่หนักเพราะหมูและไก่สมัยนี้กินอาหารสำเร็จรูปกันแล้ว หมูและไก่จึงทันสมัยกว่าผู้เขียนมากทีเดียว แม้แต่ในชนบทที่มีวิถีชีวิตได้อยู่ในธรรมชาติก็ยิ่งถูกอิทธิพลของวัฒนธรรมอาหารสมัยใหม่เข้าครอบงำเป็นอันมาก เด็ก ๆ ในชนบทกินขนมถุงกรอบที่ทำจากวัตถุติดมือสอง ขัดสีเอาสารอาหารดี ๆ ออกไปมากแล้ว เจือสี กลิ่น รส แต่งเครื่อง รวมทั้งไขมันทรานส์ให้คงรูปเก็บไว้ได้นาน เดียวนี้

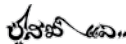


แม่บ้านในชนบทก็นิยมซื้ออาหารถุงมากขึ้น เพราะสะดวกสบายราคาถูก ไม่ต้องเสียเวลาทำให้เหม็นหืด แต่สิ่งที่ขาดหายไปจากชีวิตที่ไม่มีใครนึกถึง คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อันเป็นสิ่งที่ประสานให้คนเราอยู่ร่วมกันด้วยน้ำใจอย่างมีความสุข ประเพณีการลงแขก (การขอมือของคนใต้) ที่หายไปพร้อมกับรถไถที่เข้ามาแทนวัวควาย วัว ควายจึงเป็นเพียงอาหารไม่ใช่เพื่อนร่วมงานเหมือนแต่ก่อน เมื่อถูกฆ่าถูกกินก็ไม่มีอะไรให้ผูกพัน จึงกลายเป็นวัตถุติดมือที่ปรากฏอยู่ในอาหารทุกจานหลัก ในสมัยก่อนจะได้กินเนื้อสัตว์ใหญ่อย่างวัว ควาย ก็ต้องมีเหตุเนื่องในเทศกาลสำคัญ อย่างวันรายน หรืองานแต่งงานของผู้มีอันจะกินเท่านั้น ซึ่งในหนึ่งปีคงมีไม่กี่ครั้ง เดียวนี้กินวันละ 3 มื้อ มื้อละปริมาณมาก ๆ คนที่นิยมไปกินหมูกระทะบุฟเฟ่ หรือสตั๊กสารพัดชนิดสัตว์ รวมทั้งอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป สารปรุงแต่งรูปรส สีกลิ่น ที่เป็นโทษต่อสุขภาพ หากเราสามารถสร้างสำนึกที่ถูกต้องและมองเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตที่สอดคล้อง



กับธรรมชาติ จึงจะเป็นการนำมาให้ประชากรไทยมีสุขภาพที่ดี

โรคต่าง ๆ ที่คนในปัจจุบันเป็นกันมาก มักเกิดจากอาหารการกินและพฤติกรรมการใช้ชีวิต เมื่อทราบสาเหตุเช่นนี้ และสามารถแก้ไขไปตามสาเหตุ จึงจะถูกต้อง เพราะการแก้ที่อาการด้วยยาที่มีราคาค่าแพง ยังมีผลข้างเคียงมากมาย เช่น ยาลดโคเลสเตอรอล มีผลข้างเคียงต่อดับกล้ามเนื้อ และระบบย่อยอาหาร ทำให้มีอาการท้องผูก ท้องเสีย คลื่นไส้ ฯลฯ ล่าสุดการวิจัยพบว่า กลุ่มยาสเตติน (Statin) ซึ่งนิยมใช้เป็นยาลดโคเลสเตอรอล อาจทำให้เกิดมะเร็งได้ จะเห็นว่าการรักษาอาการหนึ่งแต่กลับทำให้เกิดอาการอื่นที่หนักกว่าเดิมกว่า หรืออย่างโรคกรดไหลย้อน ตามทฤษฎีใหม่พออนุมานได้ว่าโรคนี้เกิดจากอาการท้องผูกเรื้อรัง นิสัยการขับถ่ายไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนั่งขับถ่ายและอ่านหนังสือไปด้วยเป็นเวลานาน ๆ และการใช้ชีวิตที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อยเป็นประจำ นอกจากนี้ทำขับถ่ายยังอาจเป็นปัจจัยให้เกิดอาการมากขึ้น จากการวิจัย (ของฝรั่ง) พบว่าทำนั่งแบบ

ชักโครกใช้เวลาถ่าย 4-15 นาที และออกแรงเบ่ง 4-7 ครั้ง แต่ทำนั่งยองใช้เวลาถ่ายเพียง 1 นาที และเบ่ง 1-2 ครั้ง ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเป็นสภาวะที่อุจจาระปกติ ไม่ใช่ท้องผูก เพราะถ้าท้องผูกน่าจะใช้เวลาและอำนาจมากกว่านี้มากนัก จากการสอบถามผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปราบโรคกรดไหลย้อนได้นั้น พบว่า การรักษาทั่วไปที่ใช้การให้ยาชนิดเสริมกากใยอาหารและยาช่วยให้อุจจาระนุ่ม แม้จะช่วยบรรเทาอาการได้แต่ไม่ยั่งยืน ดักพาก็จะกลับมาเป็นอีก บางคนกินอาหารที่มีกากใยมากอย่างไรก็ไม่ช่วยหันไปพึ่งยาลูกกลอนไทยก็ช่วยให้ถ่ายสะดวก แต่การกินยาถ่ายอย่างนี้อาจทำให้ลำไส้ใหญ่เคยตัวถึงกับไม่ยอมทำงานด้วยตัวเอง ในที่สุดหลังจากเป็น ๆ หาย ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ มีคนแนะนำแถมบังคับให้ฝึกโยคะ ปรากฏว่าอาการท้องผูกเหล่านั้นหายเป็นปลิดทิ้ง อาการถ่ายเป็นเลือดที่เคยเป็นก็หมดไป จึงหันมาเปลี่ยนแบบแผนการกินมาเป็นกินอาหารมังสวิรัต ซึ่งมีเอนไซม์สดและเส้นใยสูงเช่นเดียวกับที่พบมากในอาหารของชาวสยามที่กินอยู่อย่างธรรมชาติมาแต่โบราณ ดังนั้น การหันกลับมามองคุณค่าของอาหารไทยและการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติจึงจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดไม่เพียงเรื่องสุขภาพกายใจ ยังมีผลดีต่อระบบเศรษฐกิจอีกด้วย 

บรรณานุกรม

ทิวทอง หงษ์วิวัฒน์. (2554). **ต้านโรคด้วยอาหารการกิน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
Carlo Petrini. (2001). **Slow food, USA** :