

อาหารเพื่อสุขภาพ

วารกรณ์ ศิริพัฒน์¹

ตอนที่ 1

การกลับคืนสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ด้วยการกินผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองที่เป็นอาหารและเป็นยาควบคู่กันไป จากการศึกษาวิจัยด้านโภชนาการพืชผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองที่คนไทยบริโภคกันมานานแล้วนั้น พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ มากมาย มีไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ มีวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมันที่จำเป็น มีความหลากหลายของพืชผักในท้องถิ่นที่ออกตามฤดูกาลโดยธรรมชาติอันเหมาะสมก่อให้เกิดความสมดุลสำหรับสิ่งมีชีวิต

อาหารที่มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพพบว่าโรคภัยไข้เจ็บในรูปแบบแปลกๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนเมือง พบว่าการกินอาหารตามแบบตะวันตกของคนไทยในระยะ 45 ปีที่ผ่านมา ทำให้ระดับไขมันในเลือดของคนไทยทั่วประเทศในปี 2500 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 150 เพิ่มขึ้นเป็น 250 และอาจจะเพิ่มสูงขึ้นกว่านี้ พบว่าคนไทยตายด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน เส้นเลือดในสมองตีบตันและแตกมากกว่าเมื่อ 40 ปีที่แล้วเป็นจำนวนมาก โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคมะเร็ง

จากการวิจัยและศึกษาศักยภาพของพืชกินได้ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่าพืชผักไทยที่มีความสามารถด้านการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร ยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้สูง มีถึง 34 ชนิด จาก 122 ตัวอย่าง และเป็นพืชผักที่คนไทยเราใช้ปรุงอาหารอยู่ในครัวไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง พริกขี้หนู

จากการศึกษาทางการแพทย์ได้แสดงให้เห็นว่า อาหารส่วนใหญ่ตามแนวแมกโครไบโอติกส์สามารถป้องกันมะเร็ง และโรคความเสื่อมอื่นๆ ได้ สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ สมาคมมะเร็งแห่งอเมริกาได้จัดทำข้อชี้แนะในการบริโภคอาหาร เรียกร้องให้ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนมตลอดจนน้ำมัน และไขมันในการปรุงอาหารแต่ละวัน และเสนอแนะให้เพิ่มการบริโภคเมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวัน

อาหารที่ดีย่อมก่อให้เกิดดุลยภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และย่อมต้องมีความสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ดังเช่น อาหารพื้นบ้าน อาหารประจำท้องถิ่นเกิดจากการเลือกสรรถนอมถนอมด้วยภูมิปัญญาและประสบการณ์อันยาวนานนับร้อยปี ที่เรียนรู้ถึงธรรมชาติแห่งการแปรเปลี่ยนอยู่เสมอของฤดูกาลและธรรมชาติประจำถิ่น ทำให้เกิดความหลากหลายอันเหมาะสม ในอดีตอาหารแต่ละภูมิภาคจะ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แตกต่างกัน แต่ละท้องถิ่นก็จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่ผ่านการคัดสรรมาแล้วว่าเหมาะสมกับท้องถิ่นคนที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตมาได้อย่างผาสุก จนกระทั่งเมื่อประเทศไทยเข้าสู่ “ยุคพัฒนา” ตามอย่างตะวันตก ก็รับเอาวัฒนธรรมการกินอย่างตะวันตกที่อาจจะเหมาะกับชาวตะวันตก โดยเข้าใจว่าอาหารก็เป็นเรื่องสากลด้วย จึงจะทำให้คนไทยก้าวหน้าอย่างฝรั่งได้ ขณะนี้คนไทยมีแนวโน้มที่จะกินอาหารอย่างเดียวกับคนทั่วโลกโดยมีอเมริกาเป็นแม่แบบ มีเนื้อ นม เนย ไข่ เป็นอาหารหลักในทุกๆ ฤดูกาล เป็นอาหารสูตรสำเร็จที่กินกันทั่วโลก แต่ไม่เหมาะกับคนในท้องถิ่นที่มีอากาศร้อนอย่างเมืองไทย เพราะอาหารเหล่านี้ประกอบไปด้วยไขมันสูง จากชีส นม เนย มีไฟเบอร์ต่ำ และโปรตีนสูงมาก อีกทั้งยังผ่านกระบวนการผลิตที่เป็นการผลิตจำนวนมากเพื่อส่งขายได้ไกลและเก็บไว้ได้นาน การใส่เครื่องปรุงรสและสารกันบูดที่เป็นสารเคมีที่ร่างกายสะสมได้รับการขนานนามว่าเป็นอาหารขยะ (Junk food) แม้แต่กับผู้คนในประเทศที่เป็นต้นกำเนิดอาหารเหล่านี้เอง ก็ยังยอมรับว่าเป็นอาหารที่ไม่เหมาะกับสุขภาพอันดี จากการศึกษาวิจัยที่พบว่า ปัจจัยนำที่ทำให้อัตราเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคมะเร็งในทุกอวัยวะคือ เนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำตาลฟอกขาว แป้งขัดขาว น้ำอัดลม สารเคมี ยาสังเคราะห์ ผลิตภัณฑ์นม ส่วนปัจจัยอันดับต่อมาได้แก่ น้ำที่ใส่คลอรีน มลภาวะทางอากาศ สารกัมมันตรังสี ยาฆ่าแมลง อาหารเนื้อสัตว์ พลาสติก เส้นใยสังเคราะห์และน้ำยาข้อมผสม

ยาสังเคราะห์ สอร์โมนสังเคราะห์ (ดีอีเอส)¹ ยาคุมกำเนิด สอร์โมนเพศหญิงสังเคราะห์ (เอสโตรเจน) ไวนิลคลอไรด์² อาหารเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัว แสม เบคอนที่ใส่สารกันเสีย เหล้า เบียร์ บุหรี่ แอสเบสทอส การตัดต่อมทอนซิล (อยู่ในกลุ่มเสี่ยงของมะเร็งต่อมน้ำเหลือง) มลภาวะจากโรงงานอุตสาหกรรม รังสียูวี กลุ่มสารพีซีบี³

หลังจากที่ประเทศไทยรับเอาวัฒนธรรมการกินข้ามชาติ และรับเอาความเชื่อในการกินอาหารเนื้อสัตว์ที่ตอกย้ำว่า เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนที่วิเศษที่สุด มีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วนในปริมาณสูง ประกอบกับการมองอย่างผิวเผินที่เห็นว่าชาวต่างชาติที่กินเนื้อสัตว์ในปริมาณสูงมีร่างกายที่เจริญเติบโตดูแข็งแรง ทำให้คนส่วนใหญ่หันไปให้ความสำคัญกับการกินเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น และเปลี่ยนรูปแบบ และชนิดของอาหารจากการกินอาหารที่มีผักสด ไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ โปรตีนต่ำไปเป็นโปรตีนสูง ไขมันสูง และไฟเบอร์ต่ำ ซึ่งปัจจุบันสถาบันการวิจัยที่มีชื่อเสียงหลายสิบแห่ง พบว่า เนื้อสัตว์เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง โรคกระดูกและข้อเสื่อม โรคปลายประสาทอักเสบ และพบในคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ อันมีสาเหตุจากการกินที่สิ้นเกิน การกินที่ผิดส่วนและวิถีชีวิตที่ห่างไกลความเป็นธรรมชาติ

ในกระบวนการย่อยสลายเนื้อสัตว์ในร่างกายได้ กรดอะมิโน ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้มีบางส่วนประมาณ 33 % ที่ร่างกายเอาไปใช้ไม่ได้

¹ ใช้ในการป้องกันการแท้ง เด็กที่เกิดจากมารดาที่ใช้สารนี้ มีโอกาสเป็นมะเร็งของอวัยวะเพศมากกว่าเด็กปกติ ซึ่งในเด็กปกติจะพบน้อย และสารนี้ยังใช้ในการปลูกสัตว์ เพื่อเร่งให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อคนบริโภคเนื้อสัตว์เหล่านี้ก็จะได้รับสารพิษนี้ด้วย

² เป็นตัวกลางใช้สังเคราะห์พลาสติกหรือพลาสติกต่างๆ มีสถานะเป็นแก๊สเมื่อถูกความร้อนจะกลายเป็นของเหลว พบว่าไวนิลคลอไรด์เป็นสารก่อมะเร็ง กินเข้าไปทำให้เกิดมะเร็งตับ, มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ผู้ชาย ถ้าสูดดมจะทำให้เกิดมะเร็งได้

³ เป็นของเหลวสังเคราะห์ มีคุณสมบัติไม่ติดไฟใช้ในอุตสาหกรรม ใช้หล่อลื่นเครื่องยนต์ สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสจะทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้

ก็จะถูกขับออกจากร่างกาย และในระหว่างเส้นทางโปรตีนส่วนนี้ถูกย่อยด้วยแบคทีเรียเป็นการบดเน่าเกิดสารพิษมากมายตลอดลำไส้เล็กที่ยาว 20 ฟุต จนถึงลำไส้ใหญ่ที่ดูดซึมน้ำกลับเข้าร่างกายก็จะนำสารพิษเหล่านั้นกลับเข้ามาด้วย ส่วนกรดอะมิโนส่วนที่ล้นเกินในกระแสเลือด ก็จะถูกย่อยสลายเป็นเอมีนขับออกทางปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียฟอสฟอรัสและแคลเซียม สังเกตได้ว่าคนที่กินเนื้อสัตว์มากๆ ปัสสาวะจะมีกลิ่นรุนแรง นอกจากนี้ยังพบว่า มีกรดยูริกเกิดขึ้นเมื่อร่างกายดูดซึบเข้าไปถึงจุดอิมตัวก็จะจับตัวเป็นผลึกอยู่ตามข้อกระดูกต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคเกาต์ หรืออยู่ตามกล้ามเนื้อ ฟังผืด และเยื่อหุ้มประสาท ก่อให้เกิดโรครูมาติสซึม โรคปลายประสาทอักเสบและโรคปวดเส้นประสาทขาเป็นต้น สถาบันสรีรวิทยาที่แฟรงเฟิร์ต พบว่าผลร้ายของการกินเนื้อสัตว์มากเกินไป เกิดเนื่องมาจากสารอะมัยลอยด์ซึ่งเป็นเหตุความเสื่อม ซึ่งอะมัยลอยด์มีอยู่มากในโปรตีนที่เน่าเปื่อย ในปัจจุบันแม้แต่นักกีฬาก็พากันเคยเชื่อกันว่า อาหารพลังงานสร้างกล้ามเนื้อคือ เนื้อ นม ไข่ ได้ถูกปฏิเสธไปแล้วอย่างสิ้นเชิง ทั้งจากงานวิจัย และผลที่เกิดขึ้นจริงจากนักกีฬามีอาชีพ ที่ต้องเข้าไปฟื้นฟูสุขภาพในคลินิก เพื่อความเป็นแชมป์เปียน ด้วยการกินผลไม้ ผักสด ถั่วต่างๆ ธัญพืชในรูปของข้าวกล้อง ข้าวโพดเผือก มัน ที่เรียกกันว่า เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ต้มน้ำผักและผลไม้สด ที่เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ แทนน้ำอัดลมที่อุดมด้วยน้ำตาลฟอกขาว แม้แต่นักกีฬาไต่เขาก็กินว่าร่างกายต้องการออกซิเจนลดลง 10-20 % ต้องการแคลเซียมลดลงถึง 30 % ซึ่งเป็นผลจากการกินอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทำให้นักกีฬาเหล่านี้ก้าวขึ้นสู่ความมีสมรรถนะสูงสุดในขณะแข่งขัน เรื่องที่น่าสนใจว่าด้วยปริมาณการกินโปรตีน คือ พบว่าภาวะสมดุลของไนโตรเจนสามารถรักษาไว้ได้ที่ปริมาณโปรตีนเพียง

25 กรัม เท่านั้น ซึ่งหมายความว่า ณ จุดนั้นร่างกายไม่สูญเสียโปรตีนจากกล้ามเนื้อของตัวเองเลย และยังพบว่าเราสามารถคงสุขภาพอันดีเลิศไว้ได้ด้วยระดับโปรตีนเพียง 15-20 กรัมต่อวัน โดยมีมัดกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและสุขภาพกายที่ดีเยี่ยมได้

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ แนวทางหนึ่ง ที่ให้ความสำคัญในเรื่องอาหารการกินและจิตใจ คือ แมคโครไบโอดิกส์ วิถีทางสู่สุขภาพแบบนี้ ตั้งอยู่บนปรัชญาโบราณที่ว่า อาหารคือยาที่ดีที่สุด พร้อมด้วยการทำงาน การออกกำลังกายและแบบอย่างชีวิตอันเป็นไปตามธรรมชาติ อาหารแมคโครไบโอดิกส์มีความหลากหลายเช่นเดียวกับธรรมชาติ อันประกอบด้วย

- ธัญพืชเต็มรูปเป็นอาหารหลักของทุกมื้อ คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี คิดเป็น 50-60 % ของมื้ออาหาร ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวฟ่าง ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวบัควีท ลูกเดือย

- ชุป อาหาร 5-10 % ที่กินเป็นประจำทุกวันควรอยู่ในรูปชุบ น้ำชุบที่ผลิตจากถั่วเหลืองเกลือทะเล และข้าวที่ผ่านการหมักด้วยวิถีธรรมชาติ ชุปควรมีรสอ่อน ไม่เค็มจัด

- ผัก ประมาณ 25-30 % ของมื้อ ควรเป็นผักสดทั้งผักราก ผักหัวและผักใบเขียว เพื่อให้เกิดความสมดุล ประุงในรูปแบบต่างๆ และกินเป็นผักสดประมาณ 1 ใน 3

- ถั่วเมล็ดแห้ง ประมาณ 10 % ควรเป็นถั่วที่ทำสุกแล้ว หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้

- สาหร่ายทะเล อุดมไปด้วยเกลือแร่ และวิตามินกินได้ทุกวันประมาณ 5 % อาจผสมในชุบ ประุงร่วมกับผักหรือถั่ว

- เกลือทะเล น้ำมันและเครื่องปรุงรส เกลือทะเลที่ไม่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม น้ำมันงาดำ งาขาว น้ำมันข้าวโพด เครื่องปรุงรสที่ผลิตด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น น้ำส้มสายชูหมักจากข้าวกล้อง

ข้าวเหนียว น้ามะพร้าว น้ำส้ม บัวยเค็ม และน้ำส้ม
ที่หมักจากผลไม้

- เครื่องปรุงรส เช่น งาคั่วเกลือ สาหร่าย
ทะเลคั่วเกลือ ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว และบัวยเค็ม

- ของดอง ผักพื้นบ้านหลายชนิดทั้งผัก
ราก ผักใบ ผักหัวดองกับเกลือทะเลธรรมชาติ อาจ
กินได้ทุกวัน วันละเล็กน้อยเพื่อช่วยย่อยอาหาร

- เครื่องดื่ม น้ำพุหรือน้ำบ่อที่ใสบริสุทธิ์
เหมาะกับการดื่มและปรุงอาหาร ชงชาหรือเครื่องดื่ม
อื่นๆ ชาข้าวคั่วหรือกาแฟที่ทำจากธัญพืชคั่ว ดื่มได้
บ่อยๆ

- ผลไม้ ควรเป็นผลไม้ตามฤดูกาล

ตัวอย่างอาหารแมคโครไบโอติกส์ (ที่มี
ต้นกำเนิดจากญี่ปุ่น)

ตำรับข้าวกล้องและธัญพืชเต็มรูป

การหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ จะได้รสหวานตาม
ธรรมชาติของธัญพืช

- ข้าวกล้อง ๒ ถ้วย
- เกลือทะเลหนึ่งหยิบมือต่อข้าวหนึ่งถ้วย
- น้ำพุ ๒ ถ้วยต่อข้าวหนึ่งถ้วย

ข้าวข้าวแล้วนำไปคั่วไฟอ่อนๆ สัก ๒-๓ นาที
ใส่ข้าวที่คั่วแล้วลงในหม้อ เติมน้ำและเกลือ ปิดฝา
ต้มเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๑ ชั่วโมง จนข้าวดูดซึมน้ำจน
งวดหมด จึงยกลง และถ้าอยากให้ข้าวฟูนุ่มขึ้นให้
เอาข้าวสวยที่ได้เข้าเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๐๐-๒๕๐°F สัก
๑ ชั่วโมง

ข้าวต้ม เป็นอาหารเข้าตามจารีตนิยมของ
จีน ญี่ปุ่นและคนเอเชียทั่วไป ช่วยบรรเทาอาการ
ไข้หวัด และคนที่เจ็บป่วยมากจะทำให้ความสมดุล
ตามธรรมชาติฟื้นคืนกลับมาได้

- ข้าวกล้อง ๑ ถ้วย
- เกลือทะเลหนึ่งหยิบมือ
- น้ำพุ ๕ ถ้วย

ถ้าเป็นข้าวต้มสำหรับทารกหรือเด็กเล็ก ให้

ตัดเกลือหรือเครื่องปรุงรสใดๆ แล้วใส่ผักอย่าง
ผักทอง หัวไชเท้า สาหร่าย ผสมลงไประหว่างต้ม
หรืออาจเติมลูกเกด และผลไม้แห้งอื่นๆ ลงไปด้วย

ครีมข้าว ช่วยบรรเทาโรคโดยเฉพาะคนที่
เจ็บคอจนกลืนอะไรไม่ลง ผู้ป่วยโรคภัยแรงที่กิน
อาหารธรรมดาไม่ได้แล้ว

- ข้าวกล้อง ๑ ถ้วย
- เกลือทะเลหนึ่งหยิบมือ หรือบัวยเค็ม
1/3 ลูกต่อข้าวหนึ่งถ้วย
- น้ำพุ ๑๐ ถ้วย

ข้าวข้าวแล้วนำไปคั่วไฟอ่อนจนเป็นสีเหลือง
นำไปต้มไฟอ่อน ๑ ½ ชั่วโมง จนน้ำระเหยไปเหลือ
ครึ่งหม้อ ปล่อยให้เย็นนำไปกรองบีบน้ำข้าวออกมา
อุ่นน้ำข้าวที่ข้นเหมือนครีมนั้นไว้กิน ส่วนก้อนข้าว
ที่เหลือนำไปผสมกับรากบัวคุดหรือแครอทคุดแล้ว
ปั่นก่อนนำไปนึ่งกิน หรือนำไปผสมกับแป้งสาเลิดำ
ปั่นทำเป็นลูกชิ้นทอดน้ำมัน

ข้าวคั่ว ข้าวอ่อนๆ จากรวงนำมาคั่วใน
หม้อดินจนเปลือกกรอบออกจะเป็นข้าวเม่ากรอบ
เหนียวหนึบๆ แสนอร่อยเคี้ยวกินขณะยังร้อน

ข้าวปั้น เป็นอาหารพื้นๆ ทำง่ายและกินสนุก
เป็นอาหารที่กินสะดวก พกพาง่ายและสามารถเก็บ
ไว้นอกตู้เย็นโดยไม่บูดเสียถึง ๒-๓ วัน

- โนริ ๑ แผ่น (สาหร่ายแผ่น)
- ข้าวสวยกล้อง ๑ ถ้วย
- บัวยเค็ม 1/2 - 1 ลูก

อังไฟโนริแผ่นขนาด ๑๐-๑๒ นิ้ว พลิกกลับ
ไปมาจนสาหร่ายเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีเขียว พับแล้ว
แบ่งเป็น ๔ ชิ้น ขยุมข้าวปั้นเป็นก้อนแน่นๆ ห่อใส่
ไส้ด้วยบัวยเค็มชิ้นเล็กๆ ปิดแล้วบีบให้แน่นอีกครั้ง
แล้วจึงห่อด้วยสาหร่าย อาจนำไปคลุกกับงาคั่วโดย
ไม่ต้องห่อสาหร่ายก็ได้ และอาจใช้ผักใบเขียวต่างๆ
สาหร่ายแห้ง ผักสด ปลา หรือเกลือ ใส่เป็นไส้แทน
บัวยเค็ม นำไปคลุกกับงาคั่วบดละเอียดก็ได้

ข้าวกับธัญพืชอื่น ๆ ข้าวผสมกับธัญพืชอื่น ได้ดี อัตราส่วนที่เหมาะสมในการหุงกับข้าวอื่น ๆ คือ

- ข้าว 3 ส่วนต่อข้าวอื่น 1 ส่วน
- เกลือหนึ่งหยิบมือต่อข้าวหนึ่งถ้วย
- น้ำพุ 1 ¼ - 1 ½ ถ้วย ต่อข้าวผสมหนึ่งถ้วย

ข้าวอื่น ๆ ที่นำมาผสม เช่น ข้าวสาลี และอาจผสมถั่ว ชิกพีลงไปด้วย ข้าวโพด ข้าวฟ่าง (เติมน้ำเพิ่มขึ้นเล็กน้อย)

ข้าวกับเมล็ดพืช เช่น หุงข้าวกับเมล็ดบัว (แช่น้ำให้นิ่มก่อนหุง) อัลมอนต์ (ต้มในน้ำสัก 2-3 นาที แล้วลอกผิวออก) สามารถดัดแปลงเป็นข้าวอบชนิดต่างๆ ที่ผสมผักหลายชนิด และอาจเหยาะน้ำจิงกั้นสดเล็กน้อย คลุกให้เข้ากันโรยหน้าด้วยผักชี

ข้าวเหนียวกับโมจิ โมจิคือก้อนข้าวเหนียวรูปกลม หนาแบน หรือสี่เหลี่ยม ทำโดยการตำข้าวเหนียวสุกด้วยสากไม้ใหญ่ แล้วปั้นเป็นก้อนเล็กๆ ตากให้แห้ง เป็นประเพณีที่ทำในวันสำคัญๆ ทุกภูมิภาคของญี่ปุ่นทำโมจิคล้ายกัน บางที่อาจนำไปใส่ในซูบไส หรือกินกับอาหารทะเลหรือซุบกับเบะแซ เป็นขนมกินเล่น ในโตเกียวนิยมทอดหรืออบกับชีอิ้วทามาริและซิง หรือกินกับสาหร่ายโนริและปลาโอซูดฝอยโรยด้วยหัวผักกาดขูดกับต้นหอมหั่น

ซูบ ซูบที่ดีเลิศประกอบด้วยสาหร่ายทะเลกับมิโสะหรือชีอิ้วทามาริ ซูบควรมีรสชาติ กลิ่น สีสัน และองค์ประกอบที่สอดคล้องกับฤดูกาล และอาหารอื่นๆ ในวันนั้นๆ เช่น ในฤดูร้อนควรเป็นซูบอุ่นน้อยกว่าฤดูหนาว เป็นซูบผักใบ รสอ่อน ถ้าเป็นฤดูหนาวจะเป็นซูบร้อนจัดใส่มิโสะและเครื่องปรุงรสเข้มข้น

มิโสะ ทำจากถั่วเหลืองหมักด้วยวิธีธรรมชาติกับข้าวบาร์เลย์ หรือข้าวเจ้ากับเกลือทะเลเป็นเวลานาน 1-2 ปี จนเนื้อเนียนละเอียดสีเข้มประกอบด้วยเอนไซม์ที่ยังมีชีวิตซึ่งช่วยย่อยอาหาร

สร้างเลือดให้เข้มข้น อุดมด้วยสารอาหารสมดุลทั้งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน กรดไขมันที่จำเป็น โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ศูนย์มะเร็งแห่งชาติญี่ปุ่น รายงานว่าคนที่กินซูบมิโสะทุกวันมีอัตราเป็นมะเร็งและโรคหัวใจต่ำ (มิโสะ = เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น)

ซูบมิโสะพื้นฐาน

- มิโสะ 1 ¼ - 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- วากาเมะแห้งยาว 1-3 นิ้ว (สาหร่าย)
- น้ำพุ 1 ลิตร
- หอมหัวใหญ่หั่นลูกเต๋า 1 ถ้วย
- ผักชีโรยหน้า

แช่วากาเมะในน้ำเย็น 3 นาที หั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ในหม้อ พร้อมหอมใหญ่เติมน้ำต้ม 10 นาที จนผักนิ่ม หรือไฟอ่อนปุดๆ ละลายมิโสะกับน้ำ เติมนลงในหม้อซูบ เคี่ยวต่ออีก 3-5 นาที ตักเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชี ต้นหอม จิง หรือวอเตอร์เครส

ซูบมิโสะอื่นๆ อาจใส่ผักและธัญพืชได้อีกหลายชนิดตามชอบและตามภาวะของผู้กิน อาจใส่หัวไชเท้า เต้าหู้ ข้าวฟ่าง ข้าวโพด พัก พักทอง ขึ้นฉ่าย งา บร็อกโคลี่ โมจิกับผักกาด สาหร่ายต่างๆ มันต่างๆ เผือก เห็ดหอม ถั่วต่างๆ

ผัก

ผักราก เติบโตอยู่ใต้ดิน ให้พลังที่มั่นคงและความนึกคิดที่แจ่มชัด ได้แก่ มัน เผือก ไช้เท้า รากบัว แครอท จิง บิท มันแกว มันมือเสือ

สตูเผือก เผือกเป็นยารักษาโรคนอกประจำครัวเรือนแมคโครไบโอติกส์เป็นยาประคบผิวเพื่อขับเมือกหรือพิษออกจากร่างกาย

- คอมบุ 1-2 เส้นแช่น้ำ หั่นชิ้นใหญ่ๆ ตามขวาง
- เห็ดหอม 4 ดอก
- เผือก 2 ถ้วย หั่นลูกเต๋า
- รากบัว 1 ถ้วยหั่นบางตามขวาง
- เต้าหู้ทอด หั่นลูกเต๋า

- น้ำพุง
- ซีอิ้ว 1-2 ช้อนชา
- กุสสุ 1-2 ช้อนชา (ใช้แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดก็ได้)

ต้นหอม ผักชี แต่งหน้า

วิธีปรุงเหมือนซุปรหรือสตูทั่วไป

รากบัวยัดไส้มิโสะ รากบัวหลวงเป็นผักที่มีคุณค่าสูง

- รากบัว 1 ราก
- มิโสะ 1-2 ช้อนโต๊ะ
- จิงสวดขูดฝอย 1-2 ช้อนชา
- เนยงา 2 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีหั่นฝอย
- แป้งสาสี
- แป้งสำหรับซุปรทอด
- น้ำมันงาดำ

ล้างรากบัวให้สะอาด ขูดผิวเล็กน้อย ต้มทั้งรากในน้ำน้อย 5-10 นาที เอาขึ้นมาตัดปลายทิ้ง ผสมมิโสะ จิง เนยงา ผักชี ให้เข้ากันนำไปอัดลงในรากบัวตั้งทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง จะมีน้ำออกมา คลุกรากบัวกับน้ำนี้ แล้วคลุกกับแป้งสาสี แล้วซุปรรากบัวด้วยแป้งซุปรทอด นำไปทอดจนเหลือง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน เย็นแล้วหั่นเป็นชิ้นขวางบางๆ กินคนละ 1-2 ชิ้น

จิง-คอมบุ (สำหรับ)

- จิงสวดหลายๆ แ่ง
- น้ำพุง
- คอมบุ 1 เส้น
- งาคั่ว
- ซีอิ้วทามาริ

ผสมจิง คอมบุและซีอิ้วเล็กน้อยใส่น้ำพอท่วมจิง ต้มนาน 45-60 นาที ฝานเป็นแผ่นบางๆ แต่งหน้าด้วยงาคั่ว

ผักที่เติบโตใกล้ดิน มีรสหวาน มีประโยชน์ต่อท้อง ม้ามและตับอ่อน เช่น หอมหัวใหญ่ หอมหัวเล็ก กระเทียม กระหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ บร็อกเคอลี **ผักก้าน ผักเลื้อย** เช่น แตงกวา แตงร้าน ชูกินี ถั่ว

ผักเขตร้อน เช่น มะเขือยาว พริกหวาน พริกแดง มะเขือเทศ มันฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง

ผักใบเขียว สีเขียวเป็นสีแห่งสันติสุข ได้แก่ กระนำ กวางตุ้ง ผักกาด ผักขม ผักชี ถั่วงอก ฝักฟิช ผักป่า ผักโหม

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพรฉบับนี้ขอเสนออาหารเพื่อสุขภาพไว้แต่เพียงเท่านี้ พบกันใหม่ฉบับต่อไปค่ะ

