

## น้ำพริก Hi-Calcium"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

น้ำพริกเป็นอาหารไทยดั้งเดิมที่คนไทยทุกภาค ทุกครัวเรือนรู้จักและนิยมรับประทาน ในประเทศไทยมีเมนูน้ำพริกมากกว่า 100 ชนิด โดยแต่ละชนิดก็แตกต่างกันตามภูมิปัญญา วัฒนธรรมการรับประทานและวัตถุดิบ ท้องถิ่นที่เลือกใช้ ซึ่งในบรรดาเมนูน้ำพริก น้ำพริกกะปิจัดว่าเป็นน้ำพริกหนึ่งเมนูที่ได้รับ ความนิยมอันดับต้นๆ เพราะทำง่าย รสชาติอร่อยและประหยัด และที่สำคัญส่วนประกอบ ในน้ำพริกกะปิ 1 ถ้วย อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ที่มีสรรพคุณป้องกันโรคได้อย่างที่คาดไม่ถึง



**กะปิ** เป็นส่วนผสมที่ขาดเสียไม่ได้ ทำมาจากกุ้งเคยที่ผ่านการตากแห้งและหมักอย่างดี ก่อนปรุงก็ผ่านความร้อนอ่อนๆ บนเตาอย่าง คุณค่าอาหารจึงไม่หายไปมาก โดยกะปิ 100 กรัม ให้แคลเซียมสูงถึง 1,554 มิลลิกรัม เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยเสริมกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน จึงไม่น่าแปลกใจ เลยที่คนรุ่นก่อน แม่จะไม่มีโอกาสตีนมมามากเหมือนเด็กสมัยนี้ แต่ก็ยังมีสุขภาพกระดูกและฟันที่แข็งแรง

**กระเทียม** มีวิตามินบี 1 และ 2 วิตามินซี และสารอาหารอัลลิอิน ( allin) ที่ช่วยไม่ให้โลหิตจับตัวเป็นลิ่ม และอัลลิซิน ( allcin) มีสรรพคุณต้านมะเร็ง การปรุงกระเทียมด้วยการบด หรือสับโดยไม่ผ่านผ่านร้อน จะทำให้สารอัลลิซินทำงานได้ดีมากขึ้นดังนั้นการตำกระเทียมในน้ำพริกกะปิ จึงรักษาคุณค่าทางอาหาร ได้อย่างเต็มที่ ในแต่ละวัน เราควรกินกระเทียม 3-5 กลีบต่อวัน หรือ 2 ช้อนชา

**พริกขี้หนู** อาหารที่ปรุงด้วยพริก เมื่อรับประทานจะทำให้หน้าลายออกมามาก ทำให้เอนไซม์ในน้ำลาย ย่อยแป้งได้มากขึ้นจึงทำให้รู้สึกรสชาติอาหารดีขึ้น ไม่เลี่ยนและทำให้เจริญอาหาร พริกมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แครโรทีน (carotene) แคปไซซิน ( capsaicin) อันเป็นต้นกำเนิดรสชาติเผ็ดร้อน ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาท้องอืด และทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก แต่สำหรับคนมีปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารไม่ควรรับประทานพริกมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองมากยิ่งขึ้น

**มะเขือพวง** อุดมไปด้วยแคลเซียมและวิตามินเอ

**มะนาว** อุดมไปด้วยวิตามินซี กรดซิตริก กรดมาลิก แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

**น้ำต้มสุกหรือน้ำซุบ** จะใส่เมื่อตำน้ำพริกเริ่มเหนียว ถ้าใช้น้ำซุบที่ทำต้มจากการเคี้ยว กระดูกหมูหรือกระดูกไก่ ก็ยิ่งเติมแคลเซียมให้น้ำพริกกะปิมากขึ้น

นอกจากนี้ น้ำพริกกะปิ ยังเป็นน้ำพริกสูตรพื้นฐานในการประยุกต์สู่การทำน้ำพริกเมนูอื่นๆ อีก ยกตัวอย่างเช่น น้ำพริกกุ้งเสียบโขลกแห้งเป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งโขลกแห้ง 100 กรัม ให้แคลเซียมถึง 2,305 มิลลิกรัม หรือถ้าใครกำลังควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอล ไม่อยาก รับประทานกุ้งแห้ง ก็ปรับเปลี่ยนใส่มะม่วงเปรี้ยว กลายเป็นน้ำพริกมะม่วง ที่เพิ่มวิตามินซีและกากใยอาหารให้น้ำพริกถ้วยนี้อีกโข และที่ลืมไม่ได้คือ เครื่องเคียงและผักจิ้ม ที่จัดวางรับประทานคู่กับน้ำพริก ช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้ครบถ้วน ยกตัวอย่างเช่น

ปลาทู อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 และ 3 แคลเซียม ไอโอดีน ซีลีเนียม โอเมก้า 3 และ 6 ดีเอชเอ

ซึ่งช่วยบำรุง จอประสาทตา ไยประสาทในสมอง บำรุงกระดูกและข้อ คควบคุมโคเลสเตอรอล  
เพิ่มระดับไขมันดีให้แก่ร่างกาย ผู้ที่กำลังหุ้ล็กเลียงไขมัน  
อาจนำปลาทูไปทอดในน้ำมันมะกอกพอให้ผิวเหลืองกรอบและนำไปย่างอีกที

ไข่ทอดชะอม มีคุณค่าทางพลังงานสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ บี 1 และ 12 วิตามินดี วิตามินอี  
ไขมันและกากใยอาหาร ดังนั้นคนที่ควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอล โรคอ้วน ไม่ควรรับประทานมาก โดยเฉพาะคน  
ที่เป็นโรคเกาต์ เพราะชะอมมีพิวรีน ( purine) ค่อนข้างสูง อาจทำให้อาการกำเริบได้

ดอกขจร มีโปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอและซี

แครอท มีเบต้าแคโรทีนสูง 6,944 ไมโครกรัม ต่อ 100 กรัม แครอทลวกหรือต้ม 1 ถ้วย มีแคโรทีนอยด์ 18  
มิลลิกรัม หรือร้อยละ 30 ของปริมาณ ที่ควรทานในแต่ละวัน มีวิตามินเอสูง และช่วยเพิ่มกากใยอาหาร  
เหมาะสำหรับคนลดน้ำหนัก

ผักบุ้ง อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม แคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน และวิตามินเอ บำรุงสายตาให้สวย สดใส

ผักทอง มีโปรตีน ไขมัน วิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน แคลเซียม  
เหล็กและฟอสฟอรัสสูงรับประทานแล้วช่วยบำรุงสายตา ป้องกัน และลดการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้

แตงกวา เป็นผักที่สะสมน้ำไว้มาก จึงเหมาะสำหรับคนควบคุมน้ำหนัก ช่วยขับปัสสาวะ  
มีเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีนช่วยลดความเผ็ดร้อนได้ดี เหมาะกับการจิ้มทานกับน้ำพริก

ผักกาดขาว มีแคลเซียมสูง 121 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม มีวิตามิน และโฟเลต ดีต่อการสร้างกระดูกและฟัน

ถั่วฝักยาว มีโปรตีนและใยอาหารสูง แต่ไม่ควรรับประทานมาก เพราะอาจทำให้ท้องอืด

น้ำพริกกะปิ จึงเป็นเมนูสุขภาพ ที่คุณค่าสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน แคลเซียมและใยอาหารสูง  
ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ลดความเสี่ยงเป็น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจและโคเลสเตอรอลสูง เป็นต้น ทั้งนี้  
น้ำพริกกะปิ อาจไม่เหมาะสำหรับคนเป็นความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องงดรับประทานเค็ม  
ขอแนะนำให้รับประทานน้ำพริกอื่นๆ เช่น น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกมะขาม เป็นต้น ซึ่งมีส่วนผสมของเกลือน้อยกว่า  
พูดสั้นๆ ว่ารับประทานน้ำพริกแต่น้อย แต่เน้นผักเคียง เพื่อสุขภาพรวมที่ดี

สูตรน้ำพริกกะปิคั่วรสเด็ดจาก อ.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์

เป็นน้ำพริกกะปิสูตรเด็ดที่เพิ่มพลังงาน ใครที่สุขภาพแข็งแรง  
ไม่ต้องระวังเรื่องไขมันส่วนเกินสามารถลองทำรับประทานเอง ที่บ้านได้ง่ายๆ เริ่มแรกให้นำน้ำมันหมูพร้อมกากตั้งไฟ  
นำกะปิที่ย่างไฟจนหอมลงผัด (ในกะปิมีเกลือสูง ไม่ควรย่างไฟรอนานมาก เพราะจะทำให้ยิ่งเค็ม)  
จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำตาลทราย คั่วจนส่วนผสมแห้งเป็นอันเสร็จ รับประทาน  
คู่ผักเคียงกับข้าวกล้องสวยรอนๆ โดย อ.ยิ่งศักดิ์ รับประทาน “ อร่อยจนลืมรับประทานข้าวที่เดียวเชียว! ”

ที่มา : <http://www.healthtoday.net>