

แนะนำเมนู ? ไข่ กระเทียมไทย กะหล่ำปลี? อาหารดี ราคาถูก คุณค่าเทียบ

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2552

วันนี้ขอเชิญชวนคนไทยหันมาทานอย่างประหยัด ในยุคอาหารหลายชนิดราคาแพง เช่น กะหล่ำปลี กระเทียมไทย และไข่ ที่มีราคาถูกในขณะนี้ สามารถนำมาเป็นเมนูสุขภาพหลากหลาย กินแล้วให้สารอาหารได้สัดส่วนไม่อ้วน โดยเฉพาะกระเทียมพบว่ามีส่วนลดไขมันที่ทำลายสุขภาพได้

✖ **ทั้งนี้ ในกะหล่ำปลี** ประกอบด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ บี และซี รวมทั้งใยอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถใช้แทนผักอื่นที่มีราคาแพงได้ **แต่ควรกินกะหล่ำปลีลวกหรือต้มให้สุกเป็นประจำ** สลับกับกินกะหล่ำปลีสดเป็นครั้งคราว ส่วน **ไข่** ถือเป็นอาหารที่ให้โปรตีนและสารอาหารอื่นที่มีราคาถูกที่สุด เมื่อเทียบกับเนื้อหมู เนื้อไก่ และปลา ไข่ไก่ 1 ฟองน้ำหนัก 50 กรัม จะให้สารโปรตีน 6 กรัม ขณะที่หมูน้ำหนักครึ่งขีด หรือ 50 กรัม เทาไข่ 1 ฟอง จะให้โปรตีน 10 กรัมมากกว่าก็จริง แต่ถ้าวัดราคาเปรียบเทียบแล้ว ไข่จะให้โปรตีนมากกว่าเนื้อหมูเกือบครึ่งเท่าตัว

✖ อย่างไรก็ตามแนะนำให้กินอาหารที่ให้โปรตีนจากแหล่งต่าง ๆ สลับกันไปด้วย โดยเฉพาะโปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้งและปลาน้ำจืด ทั้งนี้สำหรับเด็กกินไข่ได้วันละฟอง ส่วนผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติกินไข่ได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง

✖ สำหรับ **กระเทียมไทย** นั้น นอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการอยู่บ้างแล้ว ยังมีสารประกอบออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) มีฤทธิ์ในการลดไขมันโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และแอลดีแอล (LDL : Low Density Lipoprotein) ซึ่งเป็นไขมันที่ทำลายสุขภาพ ทำให้หลอดเลือดอุดตัน เสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ ในการกินกระเทียมควรกินในรูปของอาหารที่เป็นกับข้าวมากกว่าจะไปกินในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เมื่อนำอาหารทั้ง 3 ชนิดดังกล่าว มาปรุงอาหาร สามารถทำเมนูสุขภาพได้หลากหลาย เช่น ผัดกะหล่ำปลีกับกระเทียมใส่ไข่ กะหล่ำปลีชุบไข่ทอดกินกับน้ำพริกกะปิที่ตุงใส่กระเทียม ต้มชาไข่ใส่กะหล่ำปลี ต้มจืดกะหล่ำปลีหมูสับผสมกระเทียม ไข่เจียวกะหล่ำปลี ยำกะหล่ำปลีใส่ไข่ต้ม ปลาช่อนนึ่งกะหล่ำปลีจิ้มแจ่ว เมี่ยงคำกะหล่ำปลี ไข่ตุ๋นกะหล่ำปลี แกงจืดไข่นกกระทากะหล่ำปลี ข้าวผัดไข่ใส่กะหล่ำปลี กวยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่กะหล่ำปลี ราดหนากะหล่ำปลี เป็นต้น เมนูอาหารเหล่านี้จะให้คุณค่าทางโภชนาการที่ดีเยี่ยม คิดเฉลี่ยแล้วในสัดส่วนที่กินได้ 1 คน จะให้พลังงานประมาณ 100 กิโลแคลอรี โปรตีนประมาณ 5 กรัม ไขมันค่อนข้างต่ำมากเพียง 7 กรัมเท่านั้น ซึ่งเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะ ถือเป็นเมนูสุขภาพลดอ้วน ลดพุงได้