

แนะวิธี...วิธีเจียวไข่ให้นุ่มถึงระดับ DNA

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2552

วันนี้แนะวิธีเจียวไข่ให้นุ่มถึงระดับ DNAเพื่อสุขภาพของคุณค่ะ

ยุคนี้เป็นยุคที่ทำอะไรต้องลงลึกถึงระดับ DNA หรือรหัสพันธุกรรม เช่น ถ้าสงสัยว่าใครเป็นพ่อเด็กหรือไม่ อาจมีการเจาะเลือดตรวจหา DNA ฯลฯ

วารสารการศึกษาคือต่อเนื่องของแพทย์ฉบับหนึ่งแนะนำวิธีการเจียวไข่ให้หนานุ่มถึงระดับ DNA ซึ่งจะจริงหรือไม่ ขอให้ท่านผู้อ่านไปทำการทดลองกันเอง

ขั้นแรกคือ ให้เตรียมน้ำมันพืชชนิดดี... เลือกประเภทที่มีจุดเกิดควัน (smoke point) สูงไว้ก่อน เพื่อป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง

น้ำมันพืชที่ใช้เจียว ควรเลือกชนิดที่มีจุดเกิดควันสูงด้วย มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง ซึ่งช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL) ซึ่งเป็นตัวนำขยะคราบไขมันไปที่สะสมไว้ตามผนังหลอดเลือด และช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ซึ่งช่วยทำความสะอาดผนังหลอดเลือดให้เรียบลื่นดูกระทะเคลือบเทฟลอนได้ในคนบางคน

น้ำมันชั้นดีเหล่านี้ได้แก่ น้ำมันรำข้าว (ลิตรละ 47 บาท; ชนิดสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก หรือโอรีซานอลสูง ลิตรละ 95 บาท) น้ำมันคาโนลา (ลิตรละ 95 บาท) น้ำมันเมล็ดชา (ลิตรละ 390 บาท)

ให้นำไข่มาฟอกด้านนอกให้สะอาดด้วยฟองน้ำล้างจานที่หยดน้ำยาล้างจานลงไป 2 หยด ตอกไข่ใส่ถ้วยเล็ก ตีไข่ให้เข้ากันดี และโปรดอ่านวิธีเจียวไข่ให้หนานุ่มถึงระดับ DNA



ถ้าต้องการให้สุขภาพหลอดเลือดดียิ่งขึ้น... ขอเรียนเสนอให้ใส่หัวหอม หอมแดงไปด้วย โดยเฉพาะหอมแดงนั้นมีสารพฤกษเคมีสีน้ำเงิน-ม่วง (anthocyanin)

คนเราควรกินผักผลไม้ให้ครบสีรุ้ง (ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง) และสีขาว (หอม กระเทียม กล้วย) เป็นประจำ

เมืองไทยเราไม่ค่อยมีพืชผักสีม่วง การกินหอมแดงเป็นประจำจะช่วยถนอมหลอดเลือดให้ดีไปนาน

คนไทยเรามีคำกล่าวว่า "ผิวพม่า นัยน์ตาแขก" ดูดี จริงๆ แล้วผิวพม่าไม่ได้ดีเพราะแป้งตะนาคาที่ป้องกัน UV ได้อย่างเดียว



ไข่เจียวพม่าเมืองพะโค (หงสาวดี / Pago)

ทว่า... ผิวดีเพราะชาวพม่ากินหอมแดงกับถั่วต้มเป็นกับข้าวมาก หอมแดงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สวนถั่วต้มมีเส้นใยละลายน้ำ ช่วยดูดซับโคเลสเตอรอลในน้ำดี ขับออกทางอุจจาระ แถมยังช่วยป้องกันโรคท้องผูก-ริดสีดวงทวารได้ด้วย

เคล็ดลับนี้มีส่วนทำให้หม่องๆ มะๆ ("หม่อง" = คำเรียกผู้ชายพม่าอายุน้อย = น้องชาย; "มะ" = คำเรียกผู้หญิงพม่าอายุน้อย = น้องสาว) มีผิวพรรณอ่อนกว่าวัย

ขอบคุณข้อมูล นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง www.thaiblogonline.com