

อาหารทุกซ์อาหารสุข

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

อาหารที่ทำให้สุนัขหาโชอาหารราคาแพง ต้องแย่งกันกิน อาหารธรรมดาอย่างแกงซี่เหล็กกินแล้วก็มีความสุข

อาหารกินแล้วเป็นสุขสำหรับประทานได้ไม่ยาก ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็พวก ผักใบเขียวจัด เช่นคะน้า, ผักโขม, บร็อคโคลี่ ถั่วเหลืองและเต้าหู้ ข้าวโพด กล้วยหอม กลอย ใบซี่เหล็ก

☒ **“แกงซี่เหล็ก”** เป็นอาหารร่ำแรงที่สำคัญเมนูหนึ่ง ซึ่งนอกจากช่วยคลายเครียดแล้วยังช่วยให้นอนหลับได้สนิทด้วย

_____ ที่นี้ก็จะมีส่วนที่ท่านถามอีกว่าถ้าอย่างนั้นก็กินเป็นแบ่งไม่ขัดขาวเช่นข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีทแทนได้ไหม ก็ขอบอกว่าได้แต่มันก็มีผลเหมือนกันครับ โดยท่านผู้เขี้ยวชาญเรื่องควาไปไฮเดรตถึงกับบอกทีเดียวครับว่า ซึ่นหรือว้างเป่งแล้วมักไม่ค่อยดีทั้งสิ้น จะตงกันตรงที่แอสตุหรือแยเพียงน้อยเท่านั้น ก็เอาเป็นว่าวันหนึ่งก็จักัดใจไม่ใหม่มาถึงสามมือก็แล้วกัน เช่นมือเขาทานขาวแล้ว มือที่ยังก้อาจยักกระสายเป็นสลัดหรือผัดผักจะไ้ไม่ทำใหชวงนายมีอาการวงเหงาเจาชีวิตจกติดแบ่งน้ก

_____ ส่วนเรื่องชกกับกาแฟนั้น ถ้าท่านไดติดแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเครียดไป ชวนให้ทุรนทุรายไปหาถักกระบอก ด้วยว่าคาเฟอีนและแทนนินในเครื่องดืมเหล่านี้มีดีและมีพิษไปในตัว ด้วยจะไปเมียนตีให้สมองที่เ็น้อยลาหาว่าขึ้นมาทำงานอยู่รยทั้งที่ควรจะได้พักผ่อน ในที่สุดก็กลายเป็นเสมือนขอมบี้ที่มีแต่ตาแข็งอย่างเตียวแตงขาในไม่รับรู้ใดๆแล้ว

_____ ถัดมาเรื่องของน้ำอัดลมนั้นมันเป็นเรื่องที่ทุกท่านทราบดีอยู่แล้วแต่จะไมเท่ากับเรื่องเหล่านี้ว่าไมดีแน่ก็ตามที่ ซึ่งน้ำอัดลมนั้นมีผลกับอารมณมากแมาว่าจะไม่มีน้ำตาลอยู่ก็ตาม ด้วยความเป็นกรดภายในที่กัดกรอนตั้งแต่เคลือบฟันให้เซ็ดเขี้ยวแคลงอมไว้สักครู่หนึ่ง แล้วยังลงไประคายถึงในทางเดินอาหารอื่นๆ รวมถึงแกสที่มีอยู่จะไปทำใหสมดุของแกสในลำไส้ผิดปกติไป ทำให้เกิดอาการไม่สบายตัวอืดอิด ยิ่งถ้าเป็นเด็กเล็กจะมีอาการถึงขนาดไม่ยอมทานอาหารและเจ็บป่วยได้

_____ ส่วนท้ายสุดก็คือเรื่องเหล่านี้และของหมักดองที่ลงเข้าปากเมื่อไรก็ไปถึงสมองได้ทันทีไม่ต้องรอนาน โดยแอลกอฮอล์นี้มีฤทธิ์ไปกวนอารมณ์ให้ปรวนไป อาจไปตีชีวิตชีวในช่วงแรกแต่ไม่นานหรือครบ มันจะเริ่มแปลกไปเป็นเหตุเหตุ วิถีชีวิต บางคนกลายเป็นซึมเศร่านั่งกอดขวดเหลารองไห้ น้กเลงสุร่าานไห้ขอสังเกตุไว้ว่าคนกินเหลวจะมีอนุดการตีตเป็นอย่างไรนั้นเขาใหดูอาการในตอนกินแกวแรก ถาพูดแกงต่อไปก็จะเป็นเช่นนั้น หรือถากลายเป็นเจ็บซึมก็จะมีโอกาสเมาแล้วซึมเศร่าโตมากเช่นกัน

_____ พี่ผู้ฝากพวกนี้ใหได้งายในส่วนผสมของอาหารไทย สำหรับผักเขี้ยว ถั่วเหลือง ข้าวโพดและกล้วยหอมนั้นช่วยเติมสารร่าแรงกระตุ้นให้มีชีวิตชีวด้วยว่าสารร่าแรงในสมองนั้นมักจะต่ำลงไปเมื่อต้องอยู่ในสภาพที่เครียดจัดนานๆ โดยเฉพาะ **“ใบซี่เหล็ก”** น้่อยกจะเนนไวเลยวาชวยเรื่องการนอนไม่หลับโคตวชวย ช่วยกลอมเกลลาเอาอารมณ์ทุกขไห้จางลง ช่วยไห้ปลงโตมากขึนจากกาที่มีฤทธิ์คลายประสาทนาม **“บาราคอล(Barakol)”** ที่ชวยทุเลาอาการเครียดขม็งเกร็งประสาทมาทังวัน ลองทานดูถึคิดรับแล้วจะแทบไม่เชื่อว้างซี่เหล็กนี้มีอิทธิฤทธิ์ไม่แพยานอนหลับชนิดไม่มีแสงคตอนเขาเลย

_____ ส่วนอาหารทุกซ์ที่แท้จริงที่ควรเลี่ยงหนีไปให้ไกลนอกจากเหลาเม้นแล้วก็ได้แก่

- 1) แอลกอฮอล์
- 2) ชา กาแฟ
- 3) น้ำอัดลม
- 4) ของหมักดอง
- 5) แบ่งและน้ำตาล

_____ อาหารทุกซ์นี้ดูเหมือนมีน้อยกว่าแต่แท้จริงแล้วอยู่บนตัวเลยที่เดียวครับ แค่แบ่งและน้ำตาลก็ละลาหตาไปหมดแล้วไม่ว่าจะขนมปังขาว, ข้าว, ก้วยเตียว, ขนมจีน, พาสตา, สบู่กัตติ ไปจนเบเกอรี่ต่างๆ ซึ่งจะทำให้ท่านเกิดอาการ “ติดแบ่ง” และพาลหงุดหงิดโดยไม่รู้สาเหตุ

_____ ไม่ได้ต้องการให้ท่านเลิกรับประทานอาหารประจำชาติ การกินข้าวได้นั้นถือเป็นสัญญาณสุขภาพดีสำหรับคนไทย แทนที่จะถามว่าป่วยหรือยังก็จะกลายเป็นว่ากินข้าวได้อร่อยยิ่ง หรือกินข้าวได้อร่อยใหม่ แม้จะเป็นเพียงคำอุปมาแต่ก็อยากให้เห็นว่าข้าวเป็นของสำคัญสำหรับเรามาก และชาวแต่ละชนิดของบ้านเรานั้นไม่ว่าจะเป็นชาวหอมมีชื่ออย่างนครชัยศรีหรือชาวศรีสะเกษที่มีชื่อมาنانันมีลักษณะพิเศษของตัวเองเช่นเมล็ดยาว หุ่นขึ้นหอมและหอมเมื่อสุก ซึ่งคนไทยเราก็จะคัดเลือกมากินกับสำรับจำเพาะอย่างให้เหมาะกับคุณลักษณะของข้าวนั้น เรียกว่าคนไทยนี้เป็น “connoisseur” เรื่องการกินข้าวจริงๆ

_____ ดังนั้นการแนะนำให้คนไทยมารับประทานข้าวผสมนั้นถ้าเป็นคนแต่ก่อนก็อาจถือได้ว่าเป็นการสบประมาทกันอย่างร้ายแรงเพราะข้าวที่ผสมกันก็จะเสียคุณสมบัติตั้งว่าไป

☒