

บรรเทาเบาหวาน... ผ่านส้มตำมะระขี้นก

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2552

มาดูกันว่า...บรรเทาเบาหวาน ผ่านส้มตำมะระขี้นกได้อย่างไรกัน



แพทย์ด้านสมุนไพรไทย แนะนำเมนูเด็ดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ซ้ำให้กิน “มะระขี้นก” พร้อมปรับเปลี่ยนกินอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลน้อยลง...

"เบาหวาน" เป็นโรคเรื้อรังที่ครองอันดับต้น ๆ เคียงข้างอยู่คู่คนไทยมาหลายปี (คนไทยราว 3 ล้านคนเป็นโรคนี้) ทำให้ผู้ป่วยต้องคอยตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด กินยาตามแพทย์สั่ง และที่สำคัญต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอยู่ กินอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต จำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง กินผักให้มากขึ้น

บรรดาผักและสมุนไพรที่ขึ้นชื่อในเรื่องช่วยลดน้ำตาลในเลือดนั้น มีชื่อของ "มะระขี้นก" รวมอยู่ด้วย พอเอามาถึงแค่นี้หลายคนเริ่มทำหน้าเบ้ เพราะนึกถึงรสขมของผักสมุนไพรชนิดนี้ แต่ทำใจดีสูเสื่อเอาไว้ รับรองว่ากินไม่ยากหรอก ไม่ขมด้วย ทำเองก็ได้ง่ายจริงๆ สูตรที่จะแนะนำนี้เป็นสูตรสมตำเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เลยทีเดียว

ส่วนประกอบ ของส้มตำมะระขี้นก คล้ายกับส้มตำทั่วไปที่ใช้มะละกอมาสับละเอียด แต่เพิ่มมะระขี้นกหั่นเป็นชิ้นบางๆ มะเขือขื่นหั่นชิ้นบางๆ เครื่องปรุงอื่นยังมีกระเทียมปอกเปลือก มะนาว น้ำปลาน้ำตาลปีบ ปลาร้าที่ียงแล้ว และปลากรอบเอามาย่างไฟ (หรือทอด) ไหกรอบ แกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้น (หัวปลาเก็บไว้ตำกับเครื่อง)

วิธีทำ เริ่มจากตำกระเทียมกับพริกชี้ฟ้าให้ละเอียด ใส่หัวปลากรอบลงไปโขลกให้ละเอียด ปรุงรสตามชอบด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ ปลาร้าย่าง (หรือปลาทูเค็ม) แล้วใส่มะระขี้นกตามด้วยมะเขือขื่นและมะละกอโขลกให้เข้ากัน (มะเขือขื่นจะกลบรสขมของมะระขี้นก) แล้วจึงนำปลากรอบที่เตรียมไว้ ใส่ลงไปคลุก ปล่อยให้เนื้อปลาแห้ง ทานกับเครื่องเคียง เช่น ใบมะยมอ่อน ผักชีฝรั่ง ผักแพว ใบแขยง หรือมะอ่อม

ความขลังของสูตรนี้อยู่ที่การพิสูจน์ส่งต่อสูตรกันมาแล้วนานนับหลายสิบปี เพราะเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) ท่านป่วยเป็นเบาหวาน นอกจากรักษาด้วยตำรับยาต่างๆแล้ว ก็ได้ทานสมตำมะระขี้นกเป็นอาหารประจำช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ใครอยากได้เคล็ดลับวิชาทำสัมตุ้มระขึ้นกสูตรเจ้าพระยาฯ และอาหารสมุนไพรอื่น
ลองโทร.สำรองที่นั่งอบรมระยะสั้นฟรี ได้ที่โทร. 0-3721-1289 ภูญ.โสภิต โทร. 08-1406-5427 ภูญ. สุธีวรรณ โทร.
08-1467-5919 รับจำนวนจำกัด โดยในเช้าวันที่ 12 ธ.ค.อบรมที่ตลาดยิ่งเจริญ กรุงเทพฯ สวน 18 ธ.ค. ที่ รพ.
เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพิพิธภัณฑน์ที่มีชีวิตวัฒนธรรมย้อนยุค.

ขอบคุณที่มา ไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 6 ธันวาคม 2552