กินอาหารต้านแก่แบบไทยๆ

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2556

แพทย์อายุรวัฒน์แนะกินรับปีใหม่ด้วย 10 เมนูอาหารไทยที่มีสรรพคุณชะลอชรา

ในช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์อาจไม่ต้องง้ออาหารฝรั่งเลย เพราะ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรวัฒน์ หรือชะลอชรา (Anti-aging Medicine) แนะว่ามีอาหารไทยหลากหลายเมนูที่มีสรรพคุณชะลอชรา และมีสารอาหารสำคัญชวยร่างกายแข็งแรง โดยคุณหมอกฤษดา แนะนำมา 10 เมนู...

เริ่มจาก **ส้มตำไก่ย่าง** ที่สุดของอาหารต้านชรา ในส้มตำมีสุดยอดวิตามินอย่าง “มะเขือเทศ” ที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม ส่วนมะละกอนั้นชวย “ล้างพิษ” ให้กับลำไส้ทั้งเล็กและใหญ่ในมะละกอยังมีน้ำยอยชื่อ “ปาเปน” เป็นน้ำยาทำความสะอาดลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ ส่วนการรับประทานคู่กับไก่ย่างนั้น มีข้อดี คือ ทำให้ไม่ขาดโปรตีน และที่สำคัญคือ “ไม่อ้วน” เทาการกินกับข้าวเหนียวหรือกินแบบหนักแป้ง

ตามด้วย **แกงเขียวหวานไก่** ในน้ำแกงเขียวหวานเป็นอาหารทิพย์ อุดมด้วยวิตามิน น้ำแกงเข้มข้นหอมมันคือ “ซุปวิตามินชั้นดี” ที่มีทั้งวิตามินเอ, ดี, อี และเค ที่ละลายอยู่ในกะทิ ส่วนในเนื้อไก่ก็มีวิตามินบี ที่ช่วยบำรุงสมอง อีกทั้งในพริกที่ใสเป็นเครื่องแกงก็มี “กรดแคปไซซิน” กับ “เบต้าแคโรทีน” ที่ช่วยบำรุงสายตา

เมนูต่อมาเป็น **เมี่ยงปลาทู** ได้ทั้ง “ซัลโฟราเฟน” กลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยง ถ้าให้ดีต้องหยิบ “มะเขือเทศราชินี” หั่นเสี้ยวใส่เข้าไป ช่วยผิวพรรณสวย ส่วนในเนื้อปลาทู มีทั้งกรดไขมันดีและ “แอสตาแซนทิน” ที่กินเข้ากัน เพราะวิตามินที่ว่านี้โดยมากละลายในไขมัน ถ้าทานใส่ปลาทูทอดเข้าไปจะช่วยให้จับกันได้ดีขึ้น

จากนั้นคือเมนู **ผัดไท** โดยเฉพาะผัดไทแบบต้นตำรับคลาสสิกที่สืบทอดตำนานแต่ครั้งรัฐนิยมของท่านจอมพล ป. ในผัดไทจะมีทั้งถั่วงอก ที่ถือเป็นอาหารมงคลรับปีใหม่ ด้วยหมายถึง การงอกงามของสิ่งใหม่ๆ ในถั่วงอกมี “วิตามินซี” อยู่มาก นอกจากนั้น ถั่วและเต้าหู้ในผัดไทยังอุดมไปด้วยวิตามินอี, แคลเซียม และสาร “พฤกษฮอร์โมน” ที่เป็นไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งและลดไขมัน โดยมีข้อแม้คืออย่าหนัก “เส้น” มากไป

ยังมีเมนู **ข้าวหอมนิล ข้าวไทยสีม่วงเข้ม** ที่อัดแน่นอยู่ในสีสวยนั่นคือสาร “พฤกษเคมี” ที่มีพลังมากกว่าวิตามินอีกับซีรวมกันเสียอีก ที่สำคัญเอามาจัดเมนูคู่ปีใหม่ได้ง่ายๆ ตัวอย่างเชน น้ำพริกปลาทูข้าวหอมนิล หรือจะกินคู่กับไข่เจียวร้อนๆ ก็ยังไหว

ข้าวตอกน้ำกะทิ ขนมไทยช่วงปีใหม่ที่ถูกลืมไปนาน มีคุณค่าทางอายุรวัฒน์มาก นับตั้งแต่ตัวข้าวตอกมี “เส้นใย” ช่วยในเรื่องไขมันและน้ำตาลได้ ส่วนวิตามินข้างในนั้นก็เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์

ข้าวต้มมัดหรือข้าวเหนียวปิ้งใส่ไส้ เป็นเมนูที่อยู่ท้องและมีประโยชน์ครบเครื่อง เพราะมีทั้ง 5 หมู่อยู่ในนั้น ส่วนวิตามิน ก็มีทั้งเอ, บี, ซี นอกจากนั้นในกล้วยยังมีเส้นใยกับสารกลุ่มฟีนอลชื่อ “กรดเอลลาจิก” ช่วยต้านมะเร็งและเนื้องอกได้

ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ มีใส่เครื่องเคราเยอะ ไม่ว่าจะเผือก, ลำไย, ลูกเดือย และธัญพืชอื่นๆ ซึ่งถือเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ชั้นสูง เพราะช่วยขัดล้างตั้งแต่หลอดอาหารลงมาถึงลำไส้ใหญ่ ส่วนตัวข้าวเหนียวดำเองก็มี “วิตามินอี” และ “ธาตุเหล็ก” สูงมาก รวมถึง “ธาตุมวงต้านรวงโรย(OPCs)” ก็มี

ข้าวโพดม่วง อ่านๆ ไปอาจเห็นว่าเน้นแต่ของม่วง แต่นี่เป็นนวัตกรรมใหม่ของบ้านเรา ที่อยากนำเสนอคือ “ข้าวโพดทับทิมสยาม” ประกอบด้วยคุณประโยชน์มากมายทั้งวิตามินบำรุงตาอย่าง “ลูทีน” กับ “ซีแซนทิน” และธาตุม่วง ส่วนวิธีทำก็มาก

และสุดท้าย **น้ำสมุนไพร** เช่น น้ำอัญชัน, กระเจี๊ยบ, น้ำย่านาง, น้ำใบบัวบก น้ำเหล่านี้ถือเป็นน้ำวิตามินขั้นเทพ รวมวิตามินระดับ “ซุป’ตา” อย่างแท้จริง ตั้งแต่อัญชันมีวิตามินสีม่วงที่ช่วยปกป้องผิวและบำรุงตับ ส่วนน้ำกระเจี๊ยบก็มีวิตามินซีและเอช่วยบำรุงไตได้ ส่วนน้ำใบย่านางกับใบบัวบกยิ่งดีใหญ่ เพราะประกอบด้วย “คลอโรฟิลล์” ที่หลายคนใฝ่ฝันหา และยังมี “กลูต้าไทโอน” ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระขั้นปราบเซียน

เกือบทั้งหมด ล้วนเป็นเมนูหาได้ใกล้ตัว ดังนั้นเทศกาลปีใหม่นี้ เลี้ยงฉลองด้วยเมนูไทยๆ กันเถอะ.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์