

กินอาหารต้านแก่แบบไทยๆ

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2556

แพทย์อายุรวัฒน์แนะนำกินรับปีใหม่ด้วย 10 เมนูอาหารไทยที่มีสรรพคุณชะลอชรา

ในช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ การจัดงานเลี้ยงสังสรรค์อาจไม่ต้องจู้จุกจิกอาหารฝรั่งเลย เพราะ นพ.กฤษดา ศิริรามพูน ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรวัฒน์ หรือชะลอชรา (Anti-aging Medicine) แนะนำมีอาหารไทยหลากหลายเมนูที่มีสรรพคุณชะลอชรา และมีสารอาหารสำคัญช่วยร่างกายแข็งแรง โดยคุณหมอกฤษดา แนะนำมา 10 เมนู...

เริ่มจาก **ส้มตำไก่ย่าง** ที่สุดของอาหารต้านชรา ในส้มตำมีสุดยอดวิตามินอย่าง “มะเขือเทศ” ที่ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม ส่วนมะละกอนั้นช่วย “ล้างพิษ” ให้กับลำไส้ทั้งเล็กและใหญ่ในมะละกอยังมีน้ำย่อยชื่อ “ปาเปน” เป็นน้ำยาทำความสะอาดลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ ส่วนการรับประทานคู่กับไก่ย่างนั้น มีข้อดี คือ ทำให้ไม่ขาดโปรตีน และที่สำคัญคือ “ไมอวน” เทการกินกับข้าวเหนียวหรือกินแบบหนักแบ่ง

ตามด้วย **แกงเขียวหวานไก่** ในน้ำแกงเขียวหวานเป็นอาหารทิพย์ อุดมด้วยวิตามิน น้ำแกงเข้มข้นหอมมันคือ “ซูเปอร์วิตามินซี” ที่มีทั้งวิตามินเอ, ดี, อี และเค ที่ละลายอยู่ในกะทิ ส่วนในเนื้อไก่ก็มีวิตามินบี ที่ช่วยบำรุงสมอง อีกทั้งในพริกที่ใส่เป็นเครื่องแกงก็มี “กรดแคปไซซิน” กับ “เบตาแคโรทีน” ที่ช่วยบำรุงสายตา

เมนูต่อมาเป็น **เมี่ยงปลาทู** ได้ทั้ง “ซัลโฟราเฟน” กลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยง ถ้าให้ตีต้องหยิบ “มะเขือเทศราชินี” หั่นเสี้ยวใส่เข้าไป ช่วยผิวพรรณสวย ส่วนในเนื้อปลาทู มีทั้งกรดไขมันดีและ “แอสตาแซนทิน” ที่กินเข้ากัน เพราะวิตามินที่วุ้นโดยมากละลายในไขมัน ถากานใส่ปลาทูทอดเขาไปจะช่วยให้จับกันได้ดีขึ้น

จากนั้นคือเมนู **ผัดไท** โดยเฉพาะผัดไทแบบต้นตำรับคลาสสิกที่สืบทอดตำนานแต่ครั้งรัฐนิยมของท่านจอมพล ป. ในผัดไทจะมีทั้งถั่วอก ที่ถือเป็นอาหารมงคลรับปีใหม่ ด้วยหมายถึง การรอกงามของสิ่งใหม่ๆ ในถั่วอกมี “วิตามินซี” อยู่มาก นอกจากนั้น ถั่วและเตาหูในผัดไทยังอุดมไปด้วยวิตามินอี, แคลเซียม และสาร “ฟลูกษอร์โมน” ที่เป็นไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งและลดไขมัน โดยมีขอแม่คืออย่าหนัก “เสน” มากไป

ยังมีเมนู **ข้าวหอมนิล ข้าวไทยสีม่วงเข้ม** ที่อัดแน่นอยู่ในสีสวยนั้นคือสาร “ฟลูกษเคมี” ที่มีพลังมากกว่าวิตามินอีกับซีรวมกันเสียอีก ที่สำคัญเอามาจัดเมนูปีใหม่ได้ง่ายๆ ตัวอย่างเช่น นำพริกปลาทูข้าวหอมนิล หรือจะกินคู่กับไข่เจียวรอนๆ ก็ยังไหว

ข้าวตอกหน้ากะทิ ขนมไทยช่วงปีใหม่ที่ถูกลืมไปนาน มีคุณค่าทางอายุวัฒนะมาก นับตั้งแต่ตัวข้าวตอกมี “เส้นใย” ช่วยในเรื่องไขมันและน้ำตาลได้ ส่วนวิตามินขางโน้นก็เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์

ข้าวต้มมัดหรือข้าวเหนียวบั้งใส่ไส้ เป็นเมนูที่อยู่ท้องและมีประโยชน์ครบเครื่อง เพราะมีทั้ง 5 หมู่อยู่ในนั้น ส่วนวิตามิน ก็มีทั้งเอ, บี, ซี นอกจากนี้ในกล้วยยังมีเส้นใยกับสารกลุ่มฟีนอลชื่อ “กรดเอลลาจิก” ช่วยต้านมะเร็งและเนื้องอกได้

ข้าวเหนียวดำหน้ากะทิ มีใส่เครื่องเคราเยอะไม่ว่าจะเผือก, ลำไย, ลูกเดือย และธัญพืชอื่นๆ ซึ่งถือเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ชั้นสูง เพราะช่วยขัดล้างตั้งแต่หลอดอาหารลงมาถึงลำไส้ใหญ่ ส่วนตัวข้าวเหนียวดำเองก็มี “วิตามินอี” และ “ธาตุเหล็ก” สูงมาก รวมถึง “ธาตุ 망คานรวงโรย(OPCs)” ก็มี

ข้าวโพดม่วง อ่านๆ ไปอาจเห็นว่าเน้นแต่ของม่วง แต่นี้เป็นนวัตกรรมใหม่ของบ้านเรา ที่อยากนำเสนอคือ “ข้าวโพดทับทิมสยาม” ประกอบด้วยคุณประโยชน์มากมายทั้งวิตามินบำรุงตาอย่าง “ลูทีน” กับ “ซีแซนทีน” และธาตุม่วง ส่วนวิธีทำก็มาก

และสุดท้าย **น้ำสมุนไพรว** เช่น น้ำอัญชัน, กระจับ, น้ำย่านาง, น้ำใบบัวบก น้ำเหล่านี้ถือเป็นวิตามินชั้นเทพ รวมวิตามินระดับ “ซูป’ดา” อย่างแท้จริง ตั้งแต่อัญชันมีวิตามินสีม่วงที่ช่วยปกป้องผิวและบำรุงตับ ส่วนน้ำกระเจี๊ยบก็มีวิตามินซีและเอช่วยบำรุงไตได้ ส่วนน้ำใบย่านางกับใบบัวบกยิ่งดีใหญ่ เพราะประกอบด้วย “คลอโรฟิลล์” ที่หลายคนใฝ่ฝันหา และยังมี “กลูตาไทโอน” ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นปราบเซียน

เกือบทั้งหมด ล้วนเป็นเมนูหาได้ใกล้ตัว ดังนั้นเทศกาลปีใหม่นี้ เลี้ยงฉลองด้วยเมนูไทยๆ กันเถอะ.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)