

"สมุนไพร" ส่วนประกอบอาหารไทยที่มีคุณค่า

นำเสนอเมื่อ : 7 เม.ย. 2552

อาหารไทยขึ้นชื่อลือไกลไปทั่วโลก ด้วย รสชาติและส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพร พืชผักบางชนิดที่นำมาประกอบอาหารเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำบัดโรคได้ด้วย รากานี้ก็ไม่แพงอีกทั้งไม่ใช่สิ่งที่หายากอีกด้วย

สบโอกาสทางช่องทางเพิ่มมูลค่าให้กับอาหารไทย ผศ.พิมล ศรีวิกรม์ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ ประธานคณะกรรมการพัฒนาอาหารไทยและครัวไทยสู่ครัวโลก วางกลยุทธ์กำหนดทิศทางอาหารไทยให้เป็นอาหารสุขภาพ เพื่อมุ่งหวังกระตุ้นพืชผักสมุนไพรไทยให้ไปไกลทั่วโลก ซึ่ง โครงการครัวไทยสู่ครัวโลก มุ่งหวังเพิ่มความสามารถแข่งขันและขยายธุรกิจร้านอาหารไทยในต่างประเทศ โดยจะต้องยกระดับมาตรฐานร้านอาหารไทยและเพิ่มจำนวนพ็อคครัวแม่ครัวด้วย เพราะการเพิ่มจำนวนพ็อคครัวแม่ครัวนั้น แนนอนว่าจะมีเงินสะพัดเข้าประเทศมากซึ่งย่อมจะส่งผลดี ส่วนการพัฒนาร้านอาหารไทยนั้นจะต้องพัฒนาทั้งร้านต้นแบบและขยายรูปแบบอาหารไทยให้หลากหลายขึ้น เช่น ในแง่ของการให้บริการอาจมีการส่งอาหารถึงบ้าน เป็นต้น

สำหรับเรื่องอาหารไทยที่มีส่วนประกอบ ของพืชผักสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการรวมทั้งบางชนิดมีสรรพคุณทางยาด้วย ผศ.พิมล กล่าวว่...

“อาหารไทยให้เป็นเมนูอาหารสุขภาพทานแล้วดีต่อสุขภาพ เพราะอาหารไทย ถือว่าเป็นอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งหมายถึงพืชผักต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุง เครื่องเทศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของอาหารไทย การใช้เครื่องเทศนอกจากใช้ในการแต่งกลิ่น รส และเพิ่มสีสันของอาหารแล้ว ยังใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ นอกจากนั้นเครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่ ยังมีสรรพคุณในทางยาที่ทำให้ถือว่าอาหารไทยนั้นเป็นอาหารที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งที่เราอยากจะเน้นการประชาสัมพันธ์ให้ผู้บริโภคทั่วโลกรู้ว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่รสชาติดี และดีต่อสุขภาพ เพราะอุดมไปด้วยเครื่องเทศสมุนไพร”

เมนูยอดนิยมอย่าง “ต้มยำกุ้ง” ที่ต่างชาติต่างชื่นชมในเรื่องของรสชาติ อีกทั้งยังมีองค์ประกอบ อาทิ ข่า ตะไคร้ หรือ พริก ล้วนมีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพ โดย ข่า และ ตะไคร้ มี สรรพคุณขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ หรือ พริก ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร ฤกนั้นในปริมาณไม่มากช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร อีกทั้งแก้ไอ เจียน แก้ปวดเมื่อย ประเด็นนี้สำคัญจะต้องสร้างภาพลักษณ์ให้กับอาหารไทยและร้านอาหารไทยด้วยการประชาสัมพันธ์ทั้งในและต่างประเทศ โดย เน้นการให้ความรู้แก่ผู้บริโภคในเรื่ององค์ ความรู้ วัฒนธรรม รวมทั้งความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการประกอบและบริโภคอาหารไทย

“ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษของเรา นับเป็นสมบัติอันล้ำค่าที่ถ่ายทอดมาหลายชั่วอายุคน ไม่ว่าจะเป็นการปลูกพืชสมุนไพรหรือเรียกว่าร่วกินได้ ณ ปัจจุบันนี้เรา ๆ ท่าน ๆ ก็สามารถมีวิถีชีวิตเกษตรพอเพียง

ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง ง่าย ๆ เลยใช้รั้วบ้านหรือข้างบ้านให้เกิดประโยชน์
ถ้าไม่มีรั้วบ้านก็ใช้พื้นที่ว่างรอบ ๆ บ้านปลูกพืชสมุนไพร อาทิ ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด มะนาว หรือพริกชนิดต่าง
ๆ พืชเหล่านี้ถ้าเรารับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอดี จะมีคุณสมบัติเป็นยารักษาโรค และยาบำรุงร่างกาย
ถ้าเหลือจากการบริโภคแล้ว สามารถปลูกเป็นอาชีพเสริม ช่วยเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวเป็นอย่างดี” ผศ.พิมล กลาว

...หรือการปลูกไม้เลื้อยประเภทกินได้ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง บวบ กระถิน
ซึ่งพืชผักประเภทนี้เจริญเติบโตได้ดี ไม่ต้องคอยดูแลรักษามากและไม่ต้องใช้สารเคมี นับเป็นวิถีชีวิตแบบไทย ๆ
ที่เรียบง่ายที่ทำให้มนุษยดำรงชีวิตอย่างมีความสุข.

ขอบคุณที่มาจาก **เดลินิวส์**