



อาหารไทย - อาหารสุขภาพ - อาหารโลก

สาเหตุการตายของคนตะวันตกที่พบบ่อยที่สุด คือ การที่เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มในหลอดเลือด แล้วทำให้เกิดการอุดตัน เช่น หลอดเลือดหัวใจอุดตัน หลอดเลือดสมองอุดตัน หรือหลอดเลือดที่ส่วนอื่น ๆ อุดตัน ในสมัยก่อนคนไทยเป็นโรคพวกนี้น้อยมาก

อาหารไทยมีส่วนประกอบต่างๆ ที่ป้องกันการเป็นลิ่มเลือดและทำให้ลิ่มเลือดละลาย เช่น หอมและกระเทียมมีสารป้องกันการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด (platelet) ที่เป็นจุดเริ่มต้นทำให้เลือดแข็งตัว

พริกมีสารละลายลิ่มเลือดที่เรียกว่า fibrinolysis เรื่องนี้ทำวิจัยพบโดยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุนันท์ วิสุทธิพันธ์ และคณะ ที่สาขาวิชาโลหิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาหารไทยโดยทั่วไปมีเส้นใยมากและไขมันต่ำ เช่น แกงส้ม แกงเลียง ผัก น้ำพริก ปลาทุ ซึ่งเป็ผลดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่งที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์มาก และเส้นใยน้อย

เมื่อก่อนคนออสเตรเลียเป็นโรคหัวใจมาก พบว่าเป็นเพราะบริโภคเนื้อสัตว์มากรวมกับการสูบบุหรี่

คนดำที่อยู่ในแอฟริกาไม่ค่อยเป็นมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมาก เพราะบริโภคอาหารหยาบ มีเส้นใยมาก แต่คนดำที่อยู่ในอเมริกา กินอาหารแบบอเมริกัน เป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมาก

ถ้าดูเรื่องมะเร็งต่อมลูกหมากกับการบริโภคอาหารของคนดำดังกล่าวข้างต้น คนที่กินอาหารแบบไทย คือ แกงส้ม แกงเลียง ผักน้ำพริก น่าจะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อย

เรื่องอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพนั้น ค่อนข้างชัดเจนอยู่แล้ว

แต่ควรมีการวิจัยเพิ่มขึ้นว่า ส่วนประกอบของอาหารไทยมีผลต่อสุขภาพด้านใดเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีผู้นิยมบริโภคอาหารไทยและได้ประโยชน์ทางสุขภาพ

ประเทศไทยยังโชคดีที่อาหารไทยเป็น ๑ ใน ๕ อาหารโลก อันได้แก่ อาหารจีน อาหารญี่ปุ่น อาหารฝรั่งเศส อาหารอิตาเลียน และอาหารไทย

ถ้าเราทำยุทธศาสตร์อาหารและผลไม้ให้ดี ๆ ให้อาหารไทยและผลไม้ไทยขายดีทั่วโลก ชาวโลกก็จะได้รับประโยชน์ทางสุขภาพ และประเทศไทยได้รับประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมวัฒนธรรม

เราต้องทำให้รายได้จากอาหารและผลไม้กระจายไปสู่เกษตรกรอย่างทั่วถึงเป็นธรรม เพื่อลดความเหลื่อมล้ำบนแผ่นดินไทยด้วย

ประเวศ วะสี