

คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ

จุดแข็งของไทยคือวัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมอย่างหนึ่งคืออาหารไทย

คนไทยโชคดีที่อาหารไทยเป็น ๑ ใน ๕ ของอาหารที่ได้รับความนิยมในระดับโลก ซึ่งมีอาหาร จีน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส อิตาลี ไทย ยุทธศาสตร์อาหารควรจะเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของเรา

อาหารไทยนอกจากอร่อยแล้วยังเป็นอาหารสุขภาพอีกด้วย กล่าวคือ เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำและเส้นใยมาก ลองนึกถึงแกงส้ม แกงเลียง ต้มยำ ผักจิ้มน้ำพริก ซึ่งน่าจะช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

นอกจากนั้น หอม กระเทียม ยังป้องกันการแข็งตัวของเลือด พริกละลายลิ่มเลือด ทำให้คนไทยแต่เดิมไม่ค่อยเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน ซึ่งเป็นสาเหตุตายที่พบบ่อยที่สุดในฝรั่ง ตะไคร้ กระชาย ขิง ข่า กะเพรา โหระพา ล้วนมีคุณสมบัติเป็นสมุนไพร

พูดถึงโปรตีน เมื่อก่อนคนไทยกินปลาเป็นพื้น ไม่ค่อยกินเนื้อสัตว์อื่น จนพูดติดปากว่า “กินข้าว กินปลา”

ข้าว-ผัก-น้ำพริก-ปลา เป็นอาหารยืนพื้นของไทย เดี่ยวนี้ทางการแพทย์ก็พบว่า การบริโภคปลาเป็นผลดีแก่สุขภาพ ส่วนเนื้อสัตว์อื่นๆ บริโภคไม่ดี จึงสรุปได้ว่าอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ

ควรจะมีการส่งเสริมเรื่องอาหารไทยให้ครบวงจร ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลทางเศรษฐกิจแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกด้วย

ประเวศ วะสี