

อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ



ที่มาภาพ : http://jaguarsupermum.blogspot.com/2010/06/blog-post_19.html
<http://nuthyapath.wordpress.com>



จุดแข็งของไทยคือวัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมอย่างหนึ่งคืออาหารไทย

คนไทยโชคดีที่อาหารไทยเป็น ๑ ใน ๕ ของอาหารที่ได้รับความนิยมในระดับโลก ซึ่งมีอาหาร จีน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส อิตาลี ไทย ยุทธศาสตร์อาหาร ควรจะเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของเรา

อาหารไทยนอกจากอร่อยแล้วยังเป็นอาหารสุขภาพอีกด้วย กล่าวคือ เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ และเส้นใยมาก ลองนึกถึงแกงส้ม แกงเลียง ต้มยำ ผักจิ้มน้ำพริก ซึ่งน่าจะช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

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

พูดถึงโปรตีน เมื่อก่อนคนไทยกินปลาเป็นพื้น ไม่ค่อยกินเนื้อสัตว์อื่น จนพูดติดปากว่า “กินข้าว กินปลา”

ข้าว-ผัก-น้ำพริก-ปลา เป็นอาหารยืนพื้นของไทย เดียวนี้ทางการแพทย์ก็พบว่า การบริโภคปลาเป็นผลดีแก่สุขภาพ ส่วนเนื้อสัตว์อื่นๆ บริโภคมากไม่ดี จึงสรุปได้ว่า อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ

ควรมีการส่งเสริมเรื่องอาหารไทยให้ครบวงจร ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลทางเศรษฐกิจแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกด้วย

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” อันดีที่จะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป