

## อาหารไทย อาหารสุขภาพ

อาหารเกี่ยวกับสุขภาพอย่างมาก คนแอฟริกัน เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งลำไส้้น้อยมาก เพราะกินอาหารหยาบ มีกากมาก ท้องไม่ผูก ตรงข้ามกับฝรั่งที่กินอาหารละเอียด เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งลำไส้้นมาก ผู้ชายแอฟริกันที่อยู่ในแอฟริกา มีเซลล์มะเร็งในต่อมลูกหมากประมาณครึ่งหนึ่ง แต่ไม่เป็นอะไร ตรงข้ามกับคนแอฟริกันที่อยู่ในอเมริกา กินอาหารแบบอเมริกัน เซลล์มะเร็งต่อมลูกหมากที่อยู่อย่างสงบซ่อนเร้นก็ออกมาทำให้เป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากที่รุนแรง

สาเหตุตายอันดับหนึ่งของฝรั่งคือ การที่เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มในหลอดเลือด ที่ทางแพทย์เรียกว่า ทรอมโบซิส (thrombosis) เช่น ที่เกิดในหลอดเลือดหัวใจ ในหลอดเลือดสมอง ในหลอดเลือดขา สมัยก่อนคนไทยเกือบไม่เป็นโรคนี้เลย เพราะในอาหารไทยมีทั้งสารกันเลือดแข็งตัวในหลอดเลือด และสารที่ละลายลิ่มเลือด เช่น ในหอมและกระเทียมมีสารห้ามการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด (เพลตเลต) ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของการเกิดลิ่มเลือด พริกมีสารที่ละลายลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นแล้ว ที่ทางแพทย์เรียกว่า fibrinolysis

อาหารไทยโดยทั่วไปมีไขมันต่ำ แต่เส้นใยสูง เช่น แก้งส้ม แกงเลียง ผักฉ่ำพริก อันตรงข้ามกับอาหารฝรั่ง นอกจากนั้น ตะไคร้ กระชาย ขิง ข่า มีสรรพคุณเป็นยา ไขมันชั้นนั้นแก้ปวดท้องชะงัดมาก และยังมีสารเคอร์คูมิน (curcumin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) อย่างแรง ป้องกันการเป็นมะเร็งได้

อาหารไทยจึงเป็นอาหารสุขภาพ

คนไทยควรรู้คุณค่าอาหารไทย ศึกษาทำความเข้าใจให้มากขึ้น ให้ชาวโลกกินอาหารไทยให้มากขึ้น ซึ่งนอกจากทำให้สุขภาพดีแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจของคนไทยด้วย

ประเวศ วะสี