



อาหารไทย คือ อาหารสุขภาพ

เมื่อกว่า ๕๐ ปีที่แล้ว เมื่อผมไปเรียนวิชาโลหิตวิทยา ที่สหรัฐอเมริกา มีช่วงหนึ่งต้องไปฝึกงานกับ **Dr.Von Kaulla** แพทย์ชาวเยอรมัน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการแข็งตัวของเลือด

ดร.ฟอน คอลลาร์ เขียนในหนังสือไว้ว่า สาเหตุตายของคนตะวันตกที่สำคัญที่สุดคือการที่เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มในหลอดเลือด

ผมก็เอะใจว่าผมก็ดูคนไข้จำนวนมากที่ศิริราชก่อนไปต่างประเทศ ไม่ค่อยจะเห็นคนไทยตายจากโรคการเป็นลิ่มเลือดในหลอดเลือด หรือว่าอาหารไทยจะมีอะไรที่ป้องกันการเป็นลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือด



ภายหลัง**แพทย์หญิงสุนทร วสันตพุกษ์** ได้มีโอกาสไปฝึกงานในสาขาเรื่องการแข็งตัวของเลือดกับ ดร.ฟอน คอลลาร์ และภรรยา อาจารย์สุนทรมาทำวิจัยในประเทศไทย พบว่านักศึกษาแพทย์ที่กินกล้วยเดี่ยวใส่พริก มีการละลายลิ่มเลือดสูงลิบ ต่างจากกลุ่มที่กินกล้วยเดี่ยวไม่ใส่พริก

แสดงว่าการกินพริกช่วยละลายลิ่มเลือด ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือด

นอกจากนั้น เรายังทราบว่าคนแอฟริกันที่อยู่ในแอฟริกาไม่ค่อยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่คนแอฟริกันที่อยู่ในสหรัฐอเมริกา กินอาหารแบบอเมริกันเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากกันมาก

ทั้งหมดบ่งว่าชนิดของอาหารเป็นปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพที่สำคัญ

อาหารไทยมีไขมันน้อย มีเส้นใยมาก เช่น แกงส้ม แกงเลียง ผัก น้ำพริก ต่างจากอาหารฝรั่งที่มีเนื้อสัตว์และไขมันมาก เส้นใยต่ำ นอกจากนั้นมีหอมและกระเทียมป้องกันการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดป้องกันเลือดแข็ง พริกมีฤทธิ์ละลายลิ่มเลือด อีกทั้งยังมีตะไคร้ ขิง ข่า ขมิ้น ซึ่งล้วนเป็นสมุนไพร

อาหารไทยจึงเป็นอาหารสุขภาพ ซึ่งป้องกันการเป็นลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือด อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และอื่นๆ อันเป็นสาเหตุตายอันดับ ๑ ของฝรั่ง และความอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ยังชะลอความแก่และป้องกันมะเร็ง ดูคนไทยกับฝรั่งที่อายุเท่าๆ กันสิครับ ฝรั่งหน้าตาแก่กว่าเยอะ

นอกจากนั้นอาหารไทยยังมีรสอร่อยเป็นที่ติดใจของชาวโลก อาหารไทยจึงเป็น ๑ ใน ๕ ของอาหารโลก คือ จีน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส อิตาลี ไทย

ถ้าเราส่งเสริมความเข้าใจว่า **อาหารไทย คือ อาหารสุขภาพ** และส่งเสริมธุรกิจอาหารไทยให้ครบวงจร ขยายตัวไปทั่วโลก นอกจากส่งเสริมสุขภาพชาวโลกแล้ว ยังสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจมหาศาลให้ประเทศไทย ถึงขนาดหายจนกันหมดทั้งประเทศทีเดียว

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป