



Bangkok Post

ฉบับที่ 1/2556

ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ.2556

FREE COPY

บ้านเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขภาพที่ดี เพราะการกินอาหารปรุงเองที่บ้านอย่างน้อยวันละ 1 มื้อจะช่วยให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพดีจากการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ อันเป็นรากฐานของภาวะโภชนาการที่ดี และเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ สุขภาพทั้งกายและใจจึงแข็งแรง รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

เปี่ยมคุณค่าสารอาหาร

ประโยชน์ของอาหารที่ปรุงเองคือคุณค่าสารอาหารต่างๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่อย่างครบถ้วน จากความสดใหม่ของวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร เนื่องจากวิตามินและเกลือแร่ส่วนใหญ่ มักจะสูญเสียได้ง่ายถ้าทิ้งไว้นาน โดยเฉพาะวิตามินกลุ่มละลายน้ำ เช่น วิตามินซี วิตามินบี และโฟเลต ที่มีมากในผัก ผลไม้ การปรุงอาหารที่บ้านแล้วรับประทานทันทีที่ทำเสร็จ จึงช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ นอกจากรสชาติของอาหารก็อร่อยมากกว่าอาหารที่ปรุงไว้นานๆ แล้วนำมาอุ่น ขณะที่อาหารสำเร็จรูปที่ซื้อมาส่วนใหญ่ มักจะถูกเตรียม หั่น ล้างก่อนนำมาขายหรือประกอบอาหารเป็นเวลานาน เช่น ผัดผักต่างๆ ถึงแม้จะเป็นอาหารตามสั่ง แต่พ่อค้าแม่ค้าก็ต้องทำความสะอาดและหั่นให้ได้ขนาดไว้ ถูวุ่นๆ เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ลดขั้นตอนการปรุง ถ้าเป็นอาหารปรุงสำเร็จ ก็มักจะปรุงกันตั้งแต่เช้าแล้วขายไปจนกว่าจะหมด โอกาสที่จะสูญเสียคุณค่าสารอาหารจึงมีเพิ่มขึ้น จากการอุ่นให้ร้อนตลอดเวลา หรือตั้งทิ้งไว้เป็นเวลานาน

ไขมันคุณภาพดีมีที่บ้าน

น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารของร้านค้าทั่วไปมักเป็นไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ มันหมู เพราะมีราคาถูกและปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงได้ดี ด้วยเหตุนี้การได้รับน้ำมันในปริมาณมากเกินไปจากการกินอาหารนอกบ้านเป็นประจำ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคอ้วน ขณะที่การปรุงอาหารเองที่บ้าน เราสามารถเลือกใช้แต่น้ำมันที่มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ เช่น

สุขภาพดี เริ่มที่บ้าน



น้ำมันจากร้าขาว ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดชา และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ที่สำคัญเรายังสามารถกำหนดปริมาณน้ำมันให้มากขึ้นน้อยได้ตามความเหมาะสม แตกต่างจากอาหารซื้อนอกบ้าน ซึ่งมักมีปริมาณน้ำมันมากกว่าการปรุงเอง

อร่อยรสสดจากธรรมชาติ

การปรุงอาหารที่บ้านทำให้เราได้กินอาหารที่มีความอร่อย โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการปรุงที่ซับซ้อน เพราะความสดใหม่ของวัตถุดิบที่ใช้จะช่วยให้อาหารมีรสกลมกล่อม ขณะที่การเตรียมส่วนผสมไว้นานๆ ก่อนปรุง หรือการซื้อของตุนไว้จำนวนมากของร้านค้าทั่วไป ทำให้รสชาติของวัตถุดิบด้อยลง การปรุงจึงต้องอาศัยการเติมเครื่องปรุงเพิ่มมากขึ้น ทั้งจากน้ำมันหอย และซอสปรุงรสต่างๆ อาหารที่ปรุงขายส่วนใหญ่จึงมักมีรสชาติที่เข้มข้น ทั้งหวาน และเค็ม ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก เพื่อขับเกลือแร่ส่วนเกินจากการกินอาหารที่มีรสจัดออกมา เช่น โซเดียม ซึ่งมักมากับเครื่องปรุงรส รวมทั้งผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ

ไร้ไรโซเดียม

อาหารบางชนิดที่ขายไม่หมด อาจถูกแปรรูปโดยการนำมาปรุงซ้ำ เช่น ปลาทูตอเดโนวันนี่ อาจเป็นปลาทูราดพริกในวันรุ่งขึ้น ผักผักที่ขายไม่หมดอาจเป็นจับขายได้ในวันถัดไป ขณะที่การปรุงอาหารเองสามารถปรับปริมาณการทำให้เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในบ้าน นอกจากนี้ยังไม่ต้องเสี่ยงกับการใช้น้ำมันเก่าที่ผ่านการทอดหลายครั้ง เมื่อนึกอยากกินอาหารทอดต่างๆ เพราะถึงแม้บางร้านจะใช้น้ำมันใหม่เปลี่ยน

ทุกวัน แต่ระยะเวลาที่ใช้ทอดอาจยาวนาน เช่น ตั้งแต่เปิดร้านตอนเช้าถึงปิดร้านตอนเย็น ทำให้สารเคมีในน้ำมันมีการเปลี่ยนแปลง และเกิดโทษต่อร่างกาย หากรับประทานเป็นประจำทุกมื้อ

ปลอดภัย

สีจากธรรมชาติของอาหารทั่วไปเมื่อทิ้งไว้นานๆ จะสันดาปกับออกซิเจนในอากาศ ทำให้สีสวยตามธรรมชาติ เปลี่ยนเป็นสีคล้ำไม่น่ากิน หรือบูดเสียง่าย พ่อค้าหัวใสจึงมักเติมแต่งสารเคมีบางอย่าง เช่น สารกันบูด สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สีผสมอาหารต่างๆ ลงไป ทำให้อาหารที่ปรุงแล้วมีสีสวยน่ากิน และเก็บไว้ได้นาน หรือขายตั้งแต่เช้าถึงปิดร้านก็ไม่เน่าเสีย แต่ร่างกายของเรามีขีดจำกัดในการขับถ่ายสารเคมี หรือสารพิษที่กินเข้าไป ฉะนั้นการกินอาหารซ้ำๆ จากร้านเจ้าประจำทุกวัน อาจเพิ่มความเสี่ยงจากการได้รับสารเคมีที่อยู่ในอาหารมากจนขับออกไม่หมด เกิดเป็นโทษกับร่างกายเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค นอกจากนี้การลดต้นทุนโดยใช้ผลิตภัณฑ์ปลอมปน ซึ่งไม่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เช่น ผงชูรสปลอม น้ำส้มสายชูปลอม น้ำมันขาวสังเคราะห์ สารฟอกขาว ไซปลอม ฯลฯ มาปรุงอาหาร ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก และเสี่ยงต่อการเกิดโรค

อาหารสะอาดภาชนะปลอดภัย

บางร้านค้ายังใช้ผงซักฟอกทำความสะอาดภาชนะ เหยียง มีด ช้อน ถ่างไม่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ขณะที่การล้างผักผลไม้ที่นำมาปรุงอาหารหรือจำหน่ายก็ไม่สะอาดเพียงพอ ดังนั้นการเลือกร้านค้าจึงเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าต้องกินอาหารนอกบ้านควรดูสภาพแวดล้อมของผู้ปรุงก่อนตัดสินใจซื้ออาหารทุก ครั้ง โดยเฉพาะอาหารสำหรับเด็ก เพราะเด็กมีภูมิคุ้มกันน้อยกว่าผู้ใหญ่

ที่มา ... Health Today



งานบริการและเผยแพร่วิชาการ กอวิสาหกิจและแผนงาน