

อาหารสุขภาพ บ้านคุณนิดดา

วิถีธรรมชาติของร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่ดีและผ่อนคลาย



สารบัญ

จากผู้เขียน	5
ชีวิตสมดุค	11
อาหารสุขภาพ	23
แคลเซียมจากธรรมชาติ	36
แคลเซียมธรรมชาติ	38
น้ำคอลลอโรฟิลล์	40
น้ำย่านาง	42
น้ำโบทย	43
น้ำโบทบัก	44
น้ำว่านกาบหอย	45
ว่านหางจระเข้	46
น้ำว่านหางจระเข้	50
น้ำโบทยว่านหางจระเข้	51
น้ำมะพร้าว	52
น้ำมะพร้าวโบทย	54
น้ำมะพร้าวผลม	55
วุ้นโบทมาน้อย	56
วุ้นโบทมาน้อย	58
มะเชือเทศ	60
น้ำมะเชือเทศ	62



นํ้านมธัญพืช	64
นํ้านมธัญพืช	68
นํ้านมถั่วเหลืองและธัญพืช	70
นํ้านมถั่วเขียว	72
นํ้านมถั่ว 5 สี ผสมนํ้าลูกเดือย	74

สํมจีต	76
นํ้าสํมจีต	78

งาขี้ม่อน	80
บารังงาขี้ม่อน	82

ข้าวโพด	84
นํ้านมข้าวโพด	86

สลัดและยำ	
สลัดแก้วมังกร	91
สลัดผักลวกกับนํ้าสลัดมันเทศ	92
สลัดขนมจีน	94
ยำวุ้นเส้น	96
ยำมะม่วง	98
สํมตำนํ้ามะขามเปียก	99

ตัวอย่าง



ชีวิตสมดุล

การมีสุขภาพดี คือ สิ่งมีคุณค่าที่สุดของเราทุกคน

อาหารสุขภาพอย่างเดียว ไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายเราแข็งแรง มีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้น นอกจากอาหารสุขภาพซึ่งนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมากๆต่อการมีชีวิตอยู่อย่างผู้มีสุขภาพดีแล้ว เราต้องดำเนินชีวิตให้สมดุลด้วย

ชีวิตที่สมดุลของฉันทึ่คือ กายและใจต้องผ่อนคลาย

กาย ต้องมีกำลังวังชา กล้ามเนื้อต้องแข็งแรง เส้นเอ็นต้องยืดหยุ่น กระดูกต้องมีมวลหนา และแน่นเพียงพอ ทุกอวัยวะทุกระบบในร่างกายต้องทำงานได้อย่างเป็นปกติ

ใจ ต้องผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่คิดติดลบ ไม่มองโลกในแง่ร้าย เชื่อมมั่นในความดี เชื่อมมั่นในตัวเราเอง มีสติอยู่ตลอดเวลา

เป้าหมายสูงส่งเสียอย่างนี้ แล้วฉันได้ทำอะไรให้กับชีวิตบ้าง แน่นอนทุกเวลาที่ผ่านไป ไม่มีวันหวนกลับมา อายุและความเสื่อมของร่างกายก็เป็นเงาติดตามเวลาไปทุกขณะ ดังนั้นชีวิตต้องอยู่อย่างไม่ประมาท

ฉันทุ่ดูแลกาย ด้วยการออกกำลังกาย ฉันทุ่ออกกำลังกาย 2 แบบสลับกัน คือ ทำโยคะ กับการเดิน แล้วแต่วัน ในเจ็ดวันฉันทุ่ทำโยคะ 4 วัน เดิน 3 วัน บางสัปดาห์ก็เดิน 4 วัน โยคะ 3 วัน ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยลมฟ้าอากาศด้วย

การเดินนั้นฉันทุ่เลือกเดินที่สวนรถไฟ (สวนวชิรเบญจทัศ) สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ และสวนจตุจักร อันเป็นสวนสาธารณะ 3 แห่งที่ใกล้กันและใกล้บ้านที่สุด มีทำเลห่างไกลจากถนน สักหน่อย มีต้นไม้ใหญ่ๆมากมาย มีสนามหญ้าเขียวขจีผืนใหญ่ มีนกและกระรอกอันเป็นสัญลักษณ์ บอกให้รู้ว่า สวนสาธารณะแห่งนี้มีสมดุลธรรมชาติทั้งแสงแดด สายลม ต้นไม้ และพลังปรมาณเป็นอย่างดี

การเดินออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) แปลว่าใช้อากาศเป็นสำคัญ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยม เหมาะกับคนวัยฉันทุ่ และเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย ทุกภาวะของร่างกาย

ฉันทุ่ได้อะไรจากการเดิน ฉันทุ่เดิน 3-5 กิโลเมตร แล้วแต่วันและปัจจัยเรื่องเวลา ใช้เวลา 30-60 นาที

ฉันทุ่ได้พลังปรมาณจากสวนที่สะสมมาจากต้นไม้ แสงแดด และสายลม

ฉันทุ่ได้กล้ามเนื้อที่แน่นอย่างที่เรียกว่า ฟิตและเฟิร์ม (fit and firm)

ฉันได้ปอดที่แข็งแรง ยืดหยุ่น และขยายตัวได้มากขึ้น จึงรับออกซิเจนได้มากขึ้น

ฉันได้การเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ได้ดีขึ้น

ฉันได้พลังการย่อยอาหารที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ลำไส้เคลื่อนตัวได้ดี

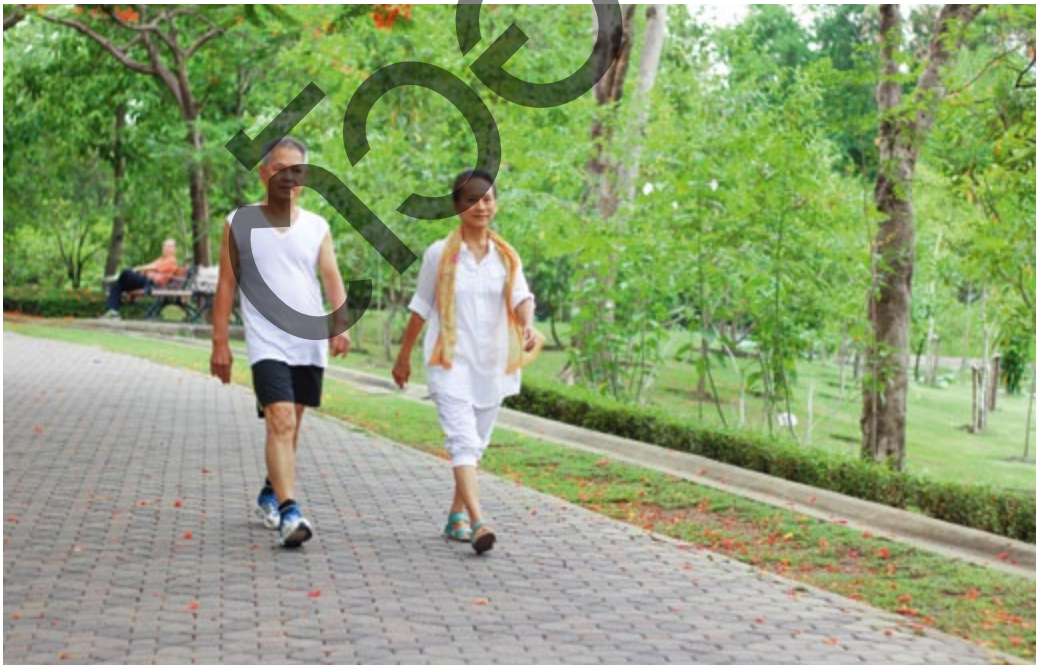
ฉันได้หัวใจที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้การสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายมีประสิทธิภาพ

ฉันได้ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนดี เพราะระบบน้ำเหลืองไหลเวียนด้วยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และเคลื่อนตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อระบบน้ำเหลืองไหลเวียนดี ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็ดีขึ้นด้วย เมื่อภูมิคุ้มกันแข็งแรง การขับสารพิษ สิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรค จึงมีประสิทธิภาพ

ฉันได้กระดูกที่แข็งแรง มีมวลกระดูกหนาแน่น เพราะกล้ามเนื้อที่กดกระดูกช่วยทำให้กระดูกมีกำลังในการดึงแคลเซียมเข้ามาสร้างกระดูก ได้วิตามินดีจากแสงแดด ทำให้ร่างกายดูดแคลเซียมเพื่อไปซ่อมแซมและสร้างมวลกระดูกได้ดีขึ้น

ฉันได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจ จากการเดินออกกำลังกายอย่างช้า ๆ จนกระทั่งสมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) หรือสารสุขออกมาพรั่งพรูเซลล์ทั้งหลายให้ผ่อนคลาย มีความสุข เหตุนี้เองคนที่เดินประจำอย่างมีวินัย จึงติดการเดิน วันไหนไม่ได้เดินดูมันอ่อนล้า ไม่สดชื่นเสียนี้... แต่เป็นการติดที่มีคุณต่อร่างกายอย่างยิ่ง

คุณอนันต์ ประโยชน์มหาศาลเสียขนาดนี้ ใครยังจะมัวผัดวันประกันพรุ่ง ไม่เริ่มต้นเดินเสียที โอกาสแห่งความแข็งแรงก็ถอยห่างออกไปทุกวัน



อาหารสุขภาพ

อาหารสุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานความแข็งแรงทั้งหมดของร่างกายและอวัยวะต่างๆ แล้วอาหารสุขภาพนั้นคืออะไรเล่า

มนุษย์เราเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ฉะนั้นธรรมชาติจึงสร้างอาหาร สิ่งแวดล้อม อากาศ น้ำ แสงแดด มาให้อย่างพร้อมบริบูรณ์ มนุษย์ต่างหากที่พยายามใช้ชีวิตหลีกเลี่ยง หนีห่างไปจากธรรมชาติ ให้มากที่สุด ตามการพัฒนาเทคโนโลยีทั้งหลาย ตลอดจนอาหารพร้อมกินพร้อมใช้ที่มาจากโรงงานอุตสาหกรรมมากมายหลายชนิด เข้ามาแทนที่อาหารจากธรรมชาติ มาจากครัวเรือน ผลลัพธ์ก็คือมนุษย์เราเจ็บป่วยมากขึ้น ความรุนแรงของโรคก็มากเป็นเงาตามตัว

คำตอบของอาหารสุขภาพก็คือ อาหารสดๆมาจากธรรมชาติ ที่เราสามารถกินได้เลยก็คือ ผักสดมากมาย ผลไม้หลากหลายตามฤดูกาลและเป็นของท้องถิ่นที่เราอาศัย ถั่วบางชนิด เห็ด บางอย่าง ส่วนผลผลิตจากธรรมชาติที่กินสดๆไม่ได้ เช่น ถั่วแห้งต่างๆ ธัญพืชแห้งทั้งหลาย และเมล็ดถั่วเปลือกแข็งซึ่งเรียกว่านัท (nuts) สามารถเอาไปแช่น้ำให้อิ่มตัวและพร้อมจะงอก ก็นำมา กินได้ให้พลังสด และหรือหุงต้มด้วยไฟพื้นธรรมชาติ ใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน เช่น การหุงต้ม นึ่งข้าว นึ่งถั่ว ต้มข้าวต้มถั่วนั่นเอง ถือเป็นการปรุงที่น้อยที่สุดและยังคงชิดใกล้กับธรรมชาติ

หลักการอาหารสุขภาพโดยพื้นฐานก็มีเท่านี้เอง อาจมีการปรุงเพิ่มเติม เช่น การปั่น การคั้น การคลุก ถือว่ายังเป็นกรรมวิธีของอาหารสุขภาพอยู่ดี

บ้านฉันโดยเฉพาะตัวฉันนั้น จะกินอาหารพลังสดผสมผักผลไม้ น้ำผักคั้น น้ำนมธัญพืช เป็นหลัก ให้กับสมาชิกในครอบครัวทุกคน โดยเฉพาะอาหารเช้าก่อนออกจากบ้าน และอาหารเย็น เมื่อกลับมาถึงบ้านแล้ว ซึ่งในยามเย็นสมาชิกก็ไม่สม่ำเสมอหน้ากันทุกคนเหมือนยามเช้า

อาหารเช้า เป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุดของร่างกายในการตั้งต้นสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อรองรับกระบวนการของชีวิตและการทำงานในแต่ละวันที่ต้องดำเนินไปของแต่ละคน เพราะอาหารเช้ามีความสำคัญกับสมองและหัวใจอย่างยิ่ง

อาหารมื้อเช้ายังช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม เพราะอาหารมื้อเช้าช่วยต้านการแข็งตัวของเลือด ในตอนเช้านั้นเลือดจะแข็งตัวได้ง่ายกว่าปกติ จึงทำให้หลอดเลือดมีโอกาสอุดตันมากขึ้น ทำให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้ไม่เพียงพอ จึงค่อยๆเสื่อมลง

สมองจะรับสารอาหารชนิดกลูโคสเท่านั้นจากกระแสเลือด เวลาต่อเวลา วันต่อวัน เพราะสมองไม่สามารถเก็บพลังงานสำรองไว้ได้เหมือนอวัยวะอื่นๆ

ช่วงเวลา 07.00-09.00 น. เป็นเวลาที่ดีมากในการกินอาหาร เพราะพลังงานรวมจะเคลื่อน



มาที่กระเพาะอาหาร จึงทำให้มีประสิทธิภาพในการย่อยสูงสุด รวมทั้งการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดก็สูงสุดเช่นกัน

เมื่อเรากินอาหารเข้าแบบสุขภาพ ประกอบด้วย ผัก ผลไม้ ข้าวทั้งหลาย เมื่อเกิดการย่อยทั้งในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก เปลี่ยนสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่ร่างกาย กระแสเลือดก็จะส่งไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองสดชื่นกระปรี้กระเปร่า จากนั้นมันจะรับสารอาหารไปเผาผลาญเป็นพลังงาน เพื่อทำหน้าที่กรองสารพิษ ซากเซลล์ ซากแบคทีเรีย และสร้างเม็ดเลือดขาว เข้าสู่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มันยังช่วยดับผลิตน้ำดีออกมาย่อยไขมัน และสร้างฮอร์โมนอีกด้วย เมื่อกระแสเลือดได้รับสารอาหารแล้วส่งผ่านไปที่หัวใจ ทำให้หัวใจมีพลังงานในการขับเคลื่อนกระแสเลือดไปเลี้ยงร่างกายทั้งหมดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น อาหารเข้าจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย ด้วยประการฉะนี้

ร่างกาย การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนสึกหรบ ระบบต่างๆ สอดประสานกันอย่างสมดุล ทำให้ชีวิตผ่านไปในแต่ละวันด้วยความผาสุกทางกาย และเป็นสุขทางใจ สารอาหารที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปนั้น มีบทบาทอย่างมาก เริ่มจากบทบาทต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ระบบการตายของชีวิตเซลล์แต่ละวัน และการเกิดขึ้นมาใหม่ของเซลล์แทนเซลล์ที่ตายไปแล้ว

กระบวนการเกิดเซลล์เกิดชีวิตใหม่นั้น อาศัยดีเอ็นเอ (DNA=deoxyribonucleic acid) ซึ่งเป็นตัวกำหนดพันธุกรรมของเซลล์ ดีเอ็นเอ คือ ผู้สร้างเซลล์ตัวใหม่ ด้วยการส่งคำสั่งไปยังอาร์เอ็นเอ (RNA=ribonucleic acid) คือผู้เป็นวิศวกรไปก่อสร้างเซลล์ขึ้นมา หน้าตาของเซลล์ที่ได้ตัวใหม่ขึ้นกับคำสั่งของดีเอ็นเอ ทั้งดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเออยู่ในใจกลางนิวเคลียส (nucleus) อันเป็นส่วนสำคัญที่สุด และอยู่ใจกลางเซลล์ทุกเซลล์นั่นเอง

ความลับเรื่องนี้ทำให้เรารู้ว่า เรากำหนดชะตาชีวิตของเราได้ แบบอยู่อย่างแข็งแรง ปราศจากโรคภัยคุกคาม และอยู่อย่างคนหนุ่มสาวตราบนานเท่านานได้ ด้วยการรักษาบำรุงอาหารให้กับดีเอ็นเอ ให้ดีเอ็นเอแข็งแรง ส่งผลิตเซลล์ที่หน้าตาเหมือนเดิมนั่นเอง

แต่ทุกวันนี้ศัตรูตัวฉกาจ ภัยตัวร้ายแรงของดีเอ็นเอก็คืออนุมูลอิสระ ระบบต่างๆ ในร่างกาย

แคลเซียมจากธรรมชาติ

บำรุงเลือด เพิ่มมวลกระดูก

แคลเซียมอาหารบำรุงเลือด สร้างกระดูก ที่ผู้สูงอายุทั้งหลายต้องกิน และถูกให้กินเพราะภาวะกระดูกเสื่อม กระดูกบาง และกระดูกพรุน นั่นเอง แต่แคลเซียมอาหารเสริมนั้นเป็นแคลเซียมจากเคมี ไม่ใช่จากธรรมชาติ จึงทำให้ซึมเข้าร่างกายได้น้อยเพียง 30% เท่านั้น แล้วแคลเซียมที่เหลือไปไหน ก็ไปเกาะที่อื่นๆของร่างกายนั้นแหละ ถ้าไปเกาะสารออกซาเลตจากอาหารตัวอื่นๆ ก็มีหวังเป็นนิ่วไปเท่านั้นเอง

ฉันและแม่เป็นผู้สูงอายุในบ้านที่ต้องพึ่งระวังเกี่ยวกับกระดูก ก็เลยต้องมาทำแคลเซียมธรรมชาติไว้กินเอง เพราะย่อยง่าย เป็นมิตรกับร่างกาย ประกอบด้วยสารอาหารตัวอื่นๆที่สมดุลดังนี้

งาดำ แหล่งแคลเซียมชั้นนำ มีมากกว่านม 6 เท่าตัว และยังมีสารอาหารตัวอื่นๆอีกที่ช่วยนำแคลเซียมไปสร้างกระดูกได้ เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส นอกนั้นก็ยังมีแมกนีเซียม สังกะสี ธาตุเหล็ก วิตามินอี วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 และอื่นๆอีกมากมาย ล้วนแต่ดีทั้งหมดนั้น

แต่เพราะงาดำมีฤทธิ์ร้อนมากๆ ก็เพราะมีสารอาหารมากมายนี้เอง ร่างกายจึงต้องย่อยสลายดาปทำให้เกิดความร้อน งาดำจึงเหมาะกับผู้คนในเขตประเทศหนาว

ดังนั้นจะกินงาดำเอาแคลเซียมและไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะร้อน ก็ต้องผสมกับกล้วยน้ำว่าสุกและรำข้าว ได้ทั้งรำข้าวของข้าวเจ้า และรำข้าวจากข้าวสาลี เพราะสองอย่างหลังเป็นอาหารที่มีแคลเซียมฤทธิ์เย็น ช่วยทำให้แคลเซียมจากงาดำลดความร้อนแรงลง

งาดำที่จะนำมากินที่ดีมาก คือ งาดำดิบ นำมาคั่วแล้วทำให้แห้งละเอียดที่สุด แต่งาดำที่เขาคั่วไว้แล้วโขลกแล้วก็มีขาย สะดวกซื้อ สะดวกใช้ แต่ของที่ซื้อเลือกที่ใหม่สด ถ้าเหลือใช้เก็บให้มิดชิดไว้ในตู้เย็นช่องแช่แข็งเลย

จะช่วยรักษาอายุและคุณภาพของงา

กล้วยน้ำว่า เป็นผลไม้ไทยๆที่บ้านฉันมีไว้กินประจำบ้าน ชนิดไม่ขาดเลย ชื่อที่ละหลายหวี หวีที่เพิ่งสุกเอามากินก่อน หวีห่ามและหวีดิบก็แชนเอาไว้ ทอยยกกันสุกแต่พอตีวันละหวี



กล้วยน้ำว้ามีฤทธิ์เย็น มีสารอาหารเพียบ เช่นกัน ตั้งแต่แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน มีวิตามินที่สำคัญ คือ วิตามินเอ วิตามินบี6 วิตามินบี12 และวิตามินซี

สรรพคุณของกล้วยอบเนกอนันต์ ตั้งแต่เคลือบกระเพาะ รักษาโรคกระเพาะอาหาร แผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้ทั้งหลาย บำรุงสมอง ช่วยในการขับถ่าย ช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร

รำข้าว รำข้าวของข้าวเจ้าหายากมาก มีขายทั่วไปที่รำข้าวสาลีอบแห้ง ซึ่งใช้ได้ดี ฉันทักใช้แบบนี้แหละค่ะ

รำข้าวสาลี ประกอบด้วยสารอาหารที่ดี เช่นกัน มีตั้งแต่วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และใยอาหารชั้นดี

รำข้าวมีฤทธิ์เย็น สรรพคุณก็แสนประเสริฐ ทั้งป้องกันอาการเหน็บชา ช่วยเรื่องความดันโลหิต สร้างเม็ดโลหิต บำรุงกระดูก ด้านเบาหวาน ด้านอนุมูลอิสระป้องกันมะเร็ง

แสงแดด อย่างไรก็ตามต้องไม่ลืมตากแดด แดดยิ่งกล้าก็ยิ่งดี ผิวหนังของเราจะได้สังเคราะห์เอาวิตามินดีจากแสงแดด เป็นวิตามินที่ได้มากเพียงพอต่อร่างกาย และเป็นมิตรกับร่างกายอย่างยิ่ง วิตามินดีช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส เข้าร่างกายได้ดี ซึ่งสารทั้งสองช่วยดึงแคลเซียมเข้าไปสร้างกระดูก ฉะนั้นกระดูกเราจะแข็งแรงได้ก็ต้องด้วยอาหารแคลเซียมธรรมชาติ และการตากแดด



งาดำคั่ว



งาดำคั่วบด



รำข้าวสาลีคั่วป่น



แคลเซียมธรรมชาติ

จำนวน 15 ชิ้น

กล้วยน้ำว้าสุกงอม

(ยีด้วยปลายช้อน) 1 ทัพพี

งาดำคั่วบด

รำข้าวสาลีคั่วป่น

3 ทัพพี

4 ช้อนโต๊ะ

6 ช้อนโต๊ะ

- ผสมกล้วยน้ำว้าบด งาดำบด และรำข้าวสาลีป่น ลงในอ่างผสม นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนยาว น้ำหนัก 50 กรัม กดให้แบน ห่อด้วยใบตอง กลัดไม้กลัด ปิ้งบนไฟอ่อนจนสุกมีกลิ่นหอม พักไว้ให้เย็น เก็บใส่กล่องพลาสติก แช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา นำมารับประทานวันละ 1-2 ชิ้น คุณก็จะได้แคลเซียมอย่างเพียงพอ

หมายเหตุ

- สัตว์ส่วนใหญ่ไม่เคี้ยวครี๊ด ให้ปรับได้ตามรสชาติและความชอบ ขนาดก้อนของแคลเซียมธรรมชาติก็ไม่เคี้ยวครี๊ด บั่นได้ตามชอบ
- การกินก็ไม่เคี้ยวครี๊ด เพราะเป็นแคลเซียมธรรมชาติ
- ให้สังเกตตัวเองว่า กินแล้วเกิดอาการร้อนในปากหรือไม่ ถ้าเกิดก็กินให้น้อยลงเท่านั้นเอง
- ขอบอกว่าอร่อยมาก อย่ากินจนเพลิน วันละชิ้นสองชิ้นก็เพียงพอ