

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



ดูวิดีโอแลสุขภาพ
ของโมคได้ที่นี่

ชีวจิต HOT TOPIC

ตอบทุกข้อสงสัย

โอไมครอน โควิดกลายพันธุ์
โดย ศ. นว.มานพ พิทักษ์ภากร

ORGANIC TIPS

ปรับดิน ปรับวิถีคิด
ชีวจิตสงบ

UPDATE!

รู้ยิ่ง!!! เบาหวานชนิดที่ 3
เกี่ยวพันโรคสมองเสื่อม
อัลไซเมอร์

เปิด
5 สมุนไพร
เสริมภูมิ

หยดไขพิชใจภาพ
ตำรับวัดศรีวังท่า จ.ชุมพร

* HOW TO EAT

ซีพีฯ กินกระเทียมอย่างไร
กินเท่าไร ลดไขมันอยู่หมัด

Smart Life, Smart Health
โมค - กักรเดช สงวนความดี

DID
YOU
KNOW?

3 สาเหตุเหลือเชื่อ
ทำอ้วน พุงย้วย

Activ



มีเอกสารภาพ
โดยสมัครใจ



34
HD

นิตยสารสุขภาพ
ดีต่อชีวิตจริง!

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

คู่มือลดหวาน ลด 8 โรคอันตราย 2022

ลดเสี่ยง #เบาหวาน #มะเร็ง #ซึมเศร้า #อ้วน #ไขมันพอกตับ

16 JAN 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12

12 เรื่องพิเศษ :

SWEETNESS : DANGER TO OUR LIFE ไช้ความลับ...สารพัดโรคที่มาจากความหวาน

54 HOT TOPIC :

GET READY FOR OMICRON เตรียมรับมือโควิดสายพันธุ์ "โอมิครอน"

INTEGRATED HEALTHCARE



8 เกียรติสุขภาพ :

3 SUPER HERBS

ผักและสมุนไพรลดผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน

34 WELLNESS CLASS :

กล้ามเนื้อลึบในผู้สูงอายุ ป้องกันก่อนป่วย

40 เปิดห้องหมอสุด :

เมื่อฉันมีองค์ ตอนที่ 3 รับองค์

42 NATUROPATHIC TIP :

3 HIDDEN FACTS

สาเหตุที่ทำให้อ่อนแอโดยที่คุณไม่รู้ตัว

48 หมอจีนประจำบ้าน :

3 วิธีฟื้นฟูปอดให้แข็งแรง

ตามศาสตร์แผนจีน

50 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

เปิดตำรารักษาโรคภัย

สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันไข้หวัดใหญ่

16 JAN 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

HEALTHY MIND & RELAX

46 MIND UPDATE :

20 วิธีฝึกลดความฟุ้งซ่าน (แบบง่าย ๆ)

64 ธรรมะสบายใจ :

ไม่มีอะไรธรรมดาไปกว่าความทุกข์ใจ

STORY SHARING

58 ON THE COVER :

SMART LIFE, SMART HEALTH

ไมค์-ภัทรเดช สงวนความดี



ORGANIC & GREEN

62 ORGANIC TODAY :

LIGHTEN UP YOUR HEART

ยิ่งเบา ยิ่งแข็งยิ่ง ยิ่งสัมผัส ยิ่งเข้าใจ

DIET & EXERCISE

32 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะ “ลดพุง กระชับหน้าท้องแบนราบ”

พร้อมโหม้เวอสวยรับปีใหม่

60 LOCAL FOOD :

ลดไขมันช่วงต้นปีด้วยกระเทียมดัดศรีสะเกษ

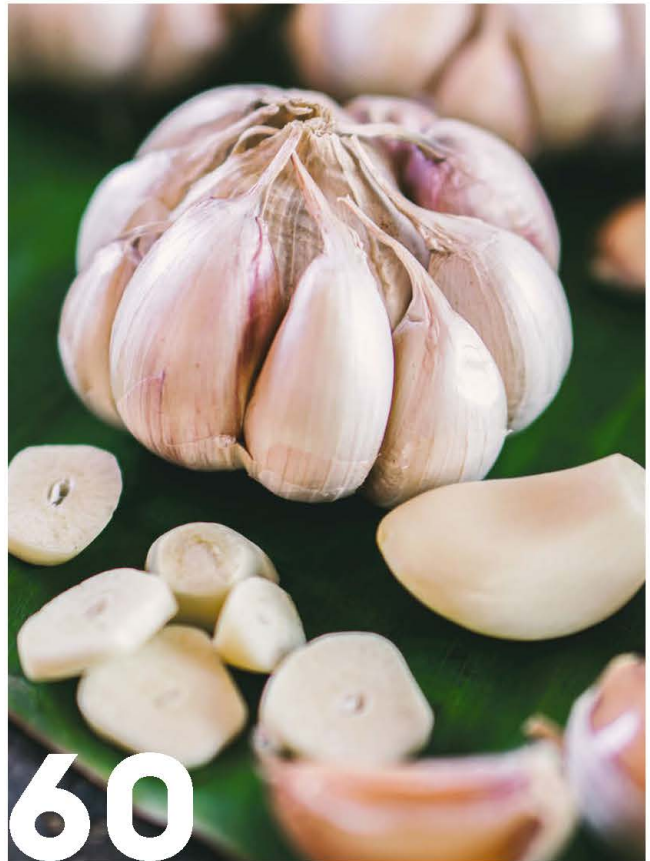
LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

7 ใบสมัครสมาชิก

66 สารจากกูรู :

SYMBIOTIC BACTERIA เชื้อโรคดีที่สร้างวิตามินบีคอมเพล็กซ์



3 SUPER HERBS

ผักและสมุนไพรลดผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า การกินผักและสมุนไพรช่วยลดความรุนแรงและบรรเทาผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนได้ โดยขอแนะนำ 3 กลุ่ม ดังนี้

- **กลุ่มผักใบเขียว** มีวิตามิน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน อีกทั้งมีใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ร่างกายจึงขับของเสียออกได้เร็ว นอกจากนี้อาหารในกลุ่มนี้ยังมีปริมาณน้ำสูง ช่วยให้ร่างกายสดชื่น

- **กลุ่มธัญพืช** ให้พลังงาน บำรุงกำลัง ลดอาการอ่อนล้าหลังฉีดวัคซีน และมีใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

- **กลุ่มสมุนไพรในครัว** แนะนำ 2 ชนิด ได้แก่ ขมิ้น มีสารต้านการอักเสบ จึงลดปวด บรรเทาการปวดแขน ปวดศีรษะ และขิง มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบ

นอกจากนี้ มีข้อแนะนำว่า ก่อนฉีดวัคซีน 2 วัน และหลังการฉีดวัคซีน 2 วัน ต้องงดออกกำลังกายหรือยกของหนัก และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี

สุดท้าย ในวันที่ฉีดวัคซีน ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 500 - 1,000 ซีซี และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เด็ดขาด



2 EASY POSES

ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยยางยืด

คริสตินา เออร์เนสต์ เทรนเนอร์และคอลัมน์นิสต์จาก Women's Health ระบุถึงวิธีใช้ยางยืดออกกำลังกายง่ายๆ 2 ท่า ดังนี้

- **ท่าสวอตแบบยืน** เริ่มจากยืนตรง ใช้เท้าเหยียบยางยืดไว้ ใช้มือทั้งสองข้างจับยางยืด ดึงเชือกขึ้นจนตอกท่ามม 90 องศาขนานกับพื้น ย่อต่ำลง เสาไม่เกินปลายเท้า 1 เซตท่า 20-30 ครั้ง

- **ท่าเดดลิฟต์** เริ่มจากยืนตรง ใช้เท้าเหยียบยางยืดไว้ ใช้มือทั้งสองข้างจับยางยืด พับตัวจากเอวท่ามม 90 องศาไปพร้อมๆ กับดึงยางยืดขึ้น ท่าช้าๆ 1 เซตท่า 20-30 ครั้ง

คริสตินาทิ้งท้ายว่า ให้ทำซ้ำๆ เพื่อเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

SWEETNESS : DANGER TO OUR LIFE

โทษความลับ...

สารพัดโรคที่มาจากความหวาน

การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แต่การกินน้ำตาลที่มากเกินไปก็ไม่ใช่เรื่องที่ดีนัก เพราะความหวานจากน้ำตาลส่งผลให้เกิดโรคร้ายที่ไม่ใช่แค่โรคเบาหวานเท่านั้น

ข้อมูลการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทรายพบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยสูงสุดวันละ 25 ช้อนชา ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดถึง 4 เท่า ทำให้สถิติผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และอายุของผู้ป่วยลดน้อยลงเรื่อยๆ

ในสมัยก่อนเราอาจมองว่าผู้สูงอายุชอบกินหวานจัด เนื่องจากประสาทรับรสเสื่อมลงตามอายุ คุณตาคุณยายเลยชอบแอบเติมน้ำตาลลงไปให้อาหาร แต่ปัจจุบันธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มต่างแข่งขันกันคิดเมนูใหม่ๆ ที่มีหน้าตาน่าหม่ำ แถมนิยมรสชาติอร่อยจนเกิดเป็นกระแส ไม่ว่าจะเป็นขนมไข่มุก ฮันนี่โทสต์ บิงซู หรือของหวานอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้หนุ่มสาววัยรุ่นรวมถึงเด็กเล็กต่างพากันติดของหวานไปโดยปริยาย เป็นที่มาของสถิติผู้ป่วยโรคที่มาจากพฤติกรรมที่อยู่ในช่วงวัยที่น้อยลง

ชีวิตปัจจุบันนี้จะพาไปทำความรู้จักกับโรคที่มาจากความหวาน พร้อมเทคนิคการกินหวานแบบไม่ทำลายสุขภาพ มาติดตามกันได้เลย

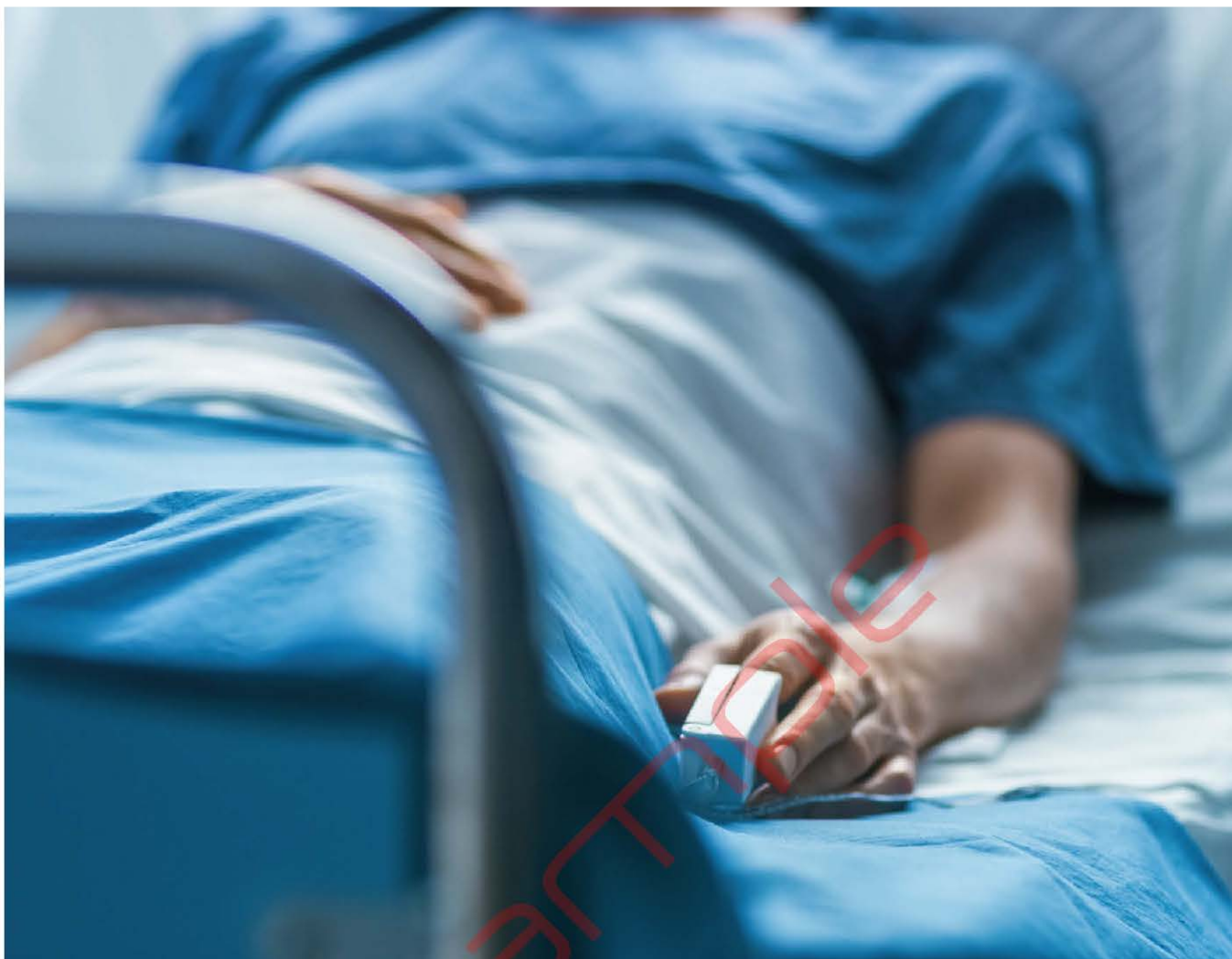
PART 1

รู้จักกับความหวานแต่ละชนิด

พลังทั้งหมดที่อยู่ในตัวของพวกเราทุกคนล้วนมาจากสารอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต สารอาหารสำคัญมีอยู่ 4 ชนิดด้วยกัน ได้แก่

1. คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง
2. โปรตีน
3. ไขมัน
4. วิตามินและแร่ธาตุ

พลังจากสารอาหารมากถึงครึ่งหนึ่งมาจากคาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง ซึ่งแป้งสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลที่ให้พลังงานและไปทำปฏิกิริยาต่างๆ ภายในร่างกายของเรา ฉะนั้นความหวานไม่ได้มาจากน้ำตาลที่เราปรุงแต่งเพิ่มเพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป แม้ไม่ได้ปรุงน้ำตาลเพิ่มก็ตาม



ภาวะการอักเสบ

จากที่อาจารย์กมลได้กล่าวไปข้างต้นว่า เมื่อน้ำตาลรวมตัวกับโปรตีน จะส่งผลให้เซลล์และอวัยวะนั้นไม่สามารถทำงานได้ และเมื่อน้ำตาลและโปรตีนรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นเวลานาน จะกลายเป็นสารที่ชื่อว่า แอตวานซ์ ไกลเคชัน เอนโปรดักต์ (Advanced Glycation End Products) หรือเอจีอี (AGEs) ส่งผลให้เกิดการอักเสบได้จากภายในสู่ภายนอก

Advanced Glycation End Products คือการเกิดกระบวนการเติมหมู่ น้ำตาลในโปรตีนเป็นจำนวนมากและต่อเนื่องเป็นเวลานาน เมื่อเกิดโมเลกุลนี้ขึ้นมากก็จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ หากเกิดการอักเสบที่เม็ดเลือดก็จะเกิดการรบกวนไฟโบรบลาสต์ (Fibroblast) ซึ่งไฟโบรบลาสต์คือเซลล์สร้างกล้ามเนื้อที่เป็นตัวสร้างคอลลาเจนที่ผิว เมื่อผิวสร้างคอลลาเจนช้าลงหรือหยุดสร้างคอลลาเจน ผิวก็จะเหี่ยวและแก่ลง เกิดเม็ดสีได้ง่าย เป็นที่มาของริ้วรอย จุดต่างดดำ ผิวหมองคล้ำ

ในวัยรุ่น การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ฮอร์โมนแอนโดรเจนถูกหลั่งออกมามากขึ้น ผิวหนังผลิตน้ำมันมากขึ้น และเสี่ยงเกิดการอักเสบมากขึ้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดสิวได้ โดยมีงานทดลองในกลุ่มวัยรุ่น 2,300 คน พบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มเติมน้ำตาลเป็นประจำมีแนวโน้มเสี่ยงเป็นสิวมากขึ้นถึงร้อยละ 30

นอกจากนี้ น้ำตาลยังมีผลต่อภาวะการอักเสบที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบบริเวณสมอง พบว่าการกินน้ำตาลเยอะเป็นสาเหตุหนึ่งของความจำแย่ลง เมื่อสมองติดต่อกับอินซูลิน เซลล์สมองก็ไม่สามารถรับสารอาหารใดๆ ได้ จนเกิดการอักเสบภายในสมอง นำไปสู่โรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อม

PART 3

กินหวานอย่างถูกวิธี ป้องกันโรคร้าย

องค์การอนามัยโลกและกรมอนามัยได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 24 กรัมเท่านั้น ซึ่งหลายคนอาจเกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารและน้ำตาลที่เราปรุงแต่งเพิ่มเติม ร.กมล ไชยสิทธิ์ นายกสมาคมโภชนาการและสมุนไพรเชิงบูรณาการ อธิบายเพิ่มเติมว่า

“การบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ในที่นี้ นอกจากน้ำตาลที่เพิ่มเติมลงไปในการปรุงแล้ว ยังต้องคำนึงถึงน้ำตาลตามธรรมชาติที่อยู่ในอาหารหรือน้ำตาลที่แอบแฝง ยกตัวอย่าง เช่น การเติมน้ำผลไม้ การกินผลไม้หวานจัด แม้เราไม่ได้กินคู่กับน้ำตาล แต่ต้องไม่ลืมว่า ในผลไม้ชนิดนั้นมีน้ำตาลอยู่ในปริมาณสูง

“หรืออย่างน้ำมะพร้าวมีน้ำตาลสูงมาก สามารถให้พลังงานถึง 120 กิโลแคลอรีต่อแก้ว ซึ่งเป็นพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตล้วนๆ ฉะนั้นการดื่มน้ำมะพร้าวก็เท่ากับเราได้บริโภคน้ำตาลที่รวมอยู่ในคำแนะนำ 6 ช้อนชาต่อวันเข้าไปบางส่วนแล้ว ยกเว้นว่าเราจะรู้แหล่งที่มาของความหวานในอาหารหรือเครื่องดื่มนั้นว่าเป็นวัตถุของการให้ความหวาน จากนั้นก็มาดูอีกว่าสารให้ความหวานนั้นมีความปลอดภัยที่เราจะกินได้ในระยะยาวมากน้อยแค่ไหน”





คุณหมอชัญวลีเป็นสูติ-
นรีแพทย์ โรงพยาบาล
ประจำจังหวัดพิจิตร เป็น
นักเขียนกึ่งนวนิยาย
บทกวี เรื่องสั้นที่ได้รับ
รางวัลมากมาย ก่อนจะ
มาเป็นนักเขียนในนิตยสาร
ชีวิต โดยคอลัมน์นี้
เป็นการตอบคำถามเรื่อง
สูตินรีเวช ซึ่งหากผู้อ่าน
มีปัญหาสงสัยสามารถ
เขียนจดหมายมาถามได้ที่
นิตยสาร *ชีวิต* บริษัท
อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์
พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 378 ถนนชัยพฤกษ์
(บรมราชชนนี) เขตคลองสาน
กรุงเทพฯ 10170



เมื่อฉันมีองค์ ตอนที่ 3 รับองค์

ความทุกข์ของฉันค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับคุณพิกุล หน้าเธอผ่องใสขึ้น เลื้อยผ้าเรียบขึ้น ผมเผ้า
หวีเรียบร้อย หน้าเริ่มมีสีของแป้ง

พุท...โธ พุท...โธ

กริ่งง...ฉันยกหูรับ

“คุณพี่หอม นื่องเอ็งค่ะ” คุณแอ้เรียกฉันและสามีว่า “คุณพี่หอม” พร้อมรอยยิ้มจาง ๆ ดวงตาใส ๆ ผิว
ขาวกระจ่าง เลื้อยผ้าเรียบเก้

ฉันจึงได้มาทบทวน คำว่าไอและยูนั่นมันหยาบกระด้าง การเรียกที่ห้วนสั้นคำว่ายูเหมือนผู้ใหญ่เรียก
เด็กที่ด้อยกว่า

กลับไปฉันจะเรียกสามีว่าพ่อ พ่อของลูกสามคน จะเรียกเขาต่อหน้าคนอื่นว่าคุณหอม จะเรียกตนเองว่า
แหว ไม่เอาแล้วหรือไอ

ฉันจะโล๊ะเสื้อผ้าเก่าที่ใส่ซ้ำซากทิ้ง จะหัดดูแลตนเอง แต่งหน้าบ้าง ๆ แหว...เธอไม่ใช่คนชั่วเหร

พุท...โธ พุท...โธ

ฉันจะเลิกไว้วาย นึ่ง ถอยกลับมาเป็นเพื่อนหอมต้น ให้มนโสน้ำกินของเขาทำงาน ให้เขาได้คิด ได้ตัดสินใจ
ฉันจะให้ความเมตตาต่อคุณแอ้ เธอคงมีทุกข์มาก จึงหวังมาพึ่งไบบุญ แม้จะไม่มีทางทวนคืนกลับมา
เป็นครอบครัวกับสามีได้ ฉันก็จะเป็นเพื่อนเก่าที่ดีของเขา

ลูกสามคนยังมีพ่อแม่ แม่พอกับแม่ไม่อยู่ด้วยกัน

จริงหรือ มันจะเป็นเช่นนั้นหรือ แหว เธอทำใจได้หรือ...โธ้ย ทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้

เจ็บแปลบในอก

พุท...โธ พุท...โธ

น้ำอุ่น ๆ ไหลออกตาไม่หยุด

กลับบ้านฉันจะปรับปรุงตนเอง จะไม่บ้งาน จะมีเวลาให้สามี ลูก และตนเอง

วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชก กรุงเทพฯ

พจนานุกรมบาลี - ไทย
อรรถกถาธรรมบท ภาค ๑-๘
พระบิดาโลกน - เบลีน อินสาธา

พจนานุกรมบาลี - ไทย
อรรถกถาธรรมบท ภาค ๙-๑๕
พระบิดาโลกน และ บุญสืบ อินสาธา

ขอเชิญชวนร่วมบุญ คำจุนพุทธศาสน์
ปลุกเรากแก้วศาสนทายาท สร้างปัญญาบารมี
เป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์
พจนานุกรมบาลี - ไทย

MAKE MERIT BY
GIVING KNOWLEDGE

สืบต่อพระศาสนาด้วยพจนานุกรมบาลี - ไทย

จริงหรือไม่ที่ “ภาษาบาลี” เป็นเรื่องไกลตัวคนในยุคนี้ไปเสียแล้ว

สมเด็จพระวันรัต วัดบวรนิเวศวิหาร อธิบายว่า อันที่จริงสังคมไทยกับภาษาบาลีนั้นกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว ลังเกตุได้จากชื่อคนไทยส่วนใหญ่ก็เป็นภาษาบาลี ทุกคนทราบดีว่าภาษาบาลีมีใช้มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังนั้นเมื่อภิกษุสามเณรรวมถึงอุบาสกและอุบาสิกาทั้งหลายต้องการศึกษาพระไตรปิฎก จึงต้องทราบความหมายของคำบาลีต่างๆ จะได้เข้าใจธรรมะอย่างถ่องแท้

เพื่อให้ผู้สืบต่อพระศาสนาทั้งหลายทราบถึงความหมายในพระไตรปิฎกอันลึกซึ้ง ชีวจิตจึงขอเชิญชวนท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคสมทบทุนการจัดพิมพ์พจนานุกรมบาลี - ไทยได้ที่ “กองทุนปลุกเรากแก้วศาสนทายาท วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชก” บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาพระราม 9 ซอย 13 เลขที่บัญชี 0765-0-29621-9 ชื่อบัญชี “วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชกเพื่อจัดพิมพ์พจนานุกรมบาลี - ไทย”

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Line : @palithai และ Facebook : พจนานุกรมบาลี - ไทย วัดพระราม ๙ หรือโทร. 0-2318-5926 - 7, 08-7925-1969

เปิดตำรับตำราโบราณโรคร้าย สมุนไพรเสริมภูมิต้านไวรัสไข้หวัด

มาตรการคลายล็อกและเปิดประเทศของรัฐบาลเป็นเสมือนเหรียญสองด้าน ด้านแรกคือการฟื้นฟูเศรษฐกิจการค้า การลงทุนที่ซบเซามายาวนาน ส่วนอีกด้านคงหนีไม่พ้นความกังวลใจว่าโควิด-19 โดยเฉพาะสายพันธุ์โอมิครอนจะกลับมา ระบาดหนักอีกครั้งหรือไม่ แต่ในสถานการณ์โรคร้ายที่ผ่านมาก็มียุคที่น่าชื่นชม เพราะได้เห็นพลังของคนกลุ่มเล็กๆ ในสังคมมากมาย ทั้งพระภิกษุ เครื่องช่วยภาคประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเครือข่ายหมอพื้นบ้าน ที่ลุกขึ้นมาช่วยเหลือเกื้อกูลระบบสาธารณสุขของประเทศอย่างไม่รีรอเพื่อช่วยหมอ ไม่รอเตียง ไม่รอความตาย



GET READY FOR OMICRON

เตรียมรับมือโควิดสายพันธุ์ “โอมิครอน”

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ยังเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่เราต้องจับตามองต่อไป แม้ขณะนี้การระบาดของสายพันธุ์เดลต้าลดลง แต่สายพันธุ์ล่าสุด “โอมิครอน” กำลังระบาดหนักในหลายๆ ประเทศ

เพื่อให้คุณผู้อ่านพร้อมรับมือสายพันธุ์ใหม่นี้ *ชีวจิต* จึงเก็บความจากการสัมภาษณ์ *ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ นายแพทย์มานพ พิทักษ์ภากร* หัวหน้าศูนย์วิจัยการแพทย์แม่นยำ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในรายการ *Hot Topic* ทางแฟนเพจนิตยสาร *ชีวจิต* มาฝากค่ะ





คุณสิทธิโชค ศรีโชค เกษษกรกรมไทยและเวชกรกรมไทย พ่วงมาด้วยตำแหน่งเชฟมืออาชีพที่คร่ำหวอดในวงการอาหารสุขภาพมาอย่างยาวนาน เขาพร้อมมาถ่ายทอดอาหารสุขภาพในวิถีถิ่นที่จะทำให้ทุกท่านหลงเสน่ห์และเห็นคุณค่าของอาหาร ผัก ผลไม้ สมุนไพรพื้นบ้าน



ลดไขมันช่วงต้นปีด้วย กระเทียมมดศรีสะเกษ

ช่วงปลายปีต่อต้นปีคือเวลาทองของคนรักการทำอาหารที่ควรไปซื้อหากระเทียมมากักตุนไว้ติดบ้าน เพราะราคาถูกลงกว่าครึ่งหากเทียบกับช่วงกลางปีที่เพิ่งผ่านมา พูดถึงตรงนี้อาจมีคนแย้งว่าซื้อไว้เยอะๆ แล้วมันไม่พอหมดหรือ ก็จะต้องจากประสบการณ์ตรงว่าต้นปี 2564 ที่ผ่านมามีอันซื้อกระเทียมศรีสะเกษมาแฉวนตุนไว้ที่บ้าน 10 กิโลกรัม มาวันนี้ต้นปี 2565 หัวกระเทียมนั้นยังไม่พอและยังคงกลิ่นหอมดีเยี่ยม

กระเทียมศรีสะเกษคือกระเทียมดี GI

เรื่องกระเทียมศรีสะเกษไม่พอแม่แฉวนไว้นานนี้ นอกจากประสบการณ์ตรงของฉฉแล้ว ยังเป็นคุณสมบัติเด่นที่ถูกระบุไว้ในรายละเอียดของสินค้า GI อีกด้วย

หลายคนอาจสงสัยว่าสินค้า GI คืออะไร พุดง่าย ๆ คือสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่ต้องอาศัยลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นนั้น ๆ ผลิตขึ้นมา อย่างกระเทียมศรีสะเกษที่ต้องอาศัยดินมูลทรายซึ่งเป็นดินตะกอนลุ่มน้ำโบราณ คือน้ำมูลและลำน้ำสาขาที่ทับถมมานาน จึงอุดมสมบูรณ์ เท่านั้นยังไม่พอ ชาวบ้านยังได้พยานภูมิปัญญาโดยการนำดินโพนหรือดินจอมปลวกผสมลงไปอีกด้วย จึงทำให้กระเทียมศรีสะเกษมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เปลือกนอกสีขาวแกมม่วง เปลือกบาง หัวแน่น กลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน และอีกประการที่ต้องย้ำก็คือ สามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่ผุ

กระเทียมไทยดี ๆ อย่างกระเทียมศรีสะเกษอาจจะหัวเล็กกลีบเล็กไปบ้าง เวลาแกะลำบากสักหน่อยเมื่อเทียบกับกระเทียมจีนกลีบใหญ่ ๆ แต่เรื่องกลิ่นรสนั้นของเราเหนือกว่าเป็นไหน ๆ เพราะจะมีกลิ่นหอมฉุนกำลังดี ยิ่งเวลาโขลกทำเป็นสามเกลอไว้ผัดได้ของว่างคาว กระเทียมกลีบเล็กจะส่งกลิ่นที่หอมมีเสน่ห์กว่ามาก

Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT

EAT FOR HEALTH,
EAT FOR GLOBE

เกรนค์อาหารมาแรง
เพื่อคุณและโลกแห่งปี 2022



2. ก็นวัตกรรมท้องถิ่น

อีกหนึ่งวิถีการกินคืออย่างยั่งยืนที่มาแรงขึ้นทุกวันก็คือ อาหารท้องถิ่นหรือ Local Food การบริโภคอาหารจากท้องถิ่น นอกจากจะทำให้เราได้รับวัตถุดิบที่สดใหม่ รู้จักที่มา รู้ว่าปลูกโดยใคร ยังช่วยลดการผลิตอาหารในระบบอุตสาหกรรม และเพิ่มความมั่นคงทางรายได้ให้เกษตรกรได้อีกด้วย

นอกจากนี้การอุดหนุนสินค้าในท้องถิ่นที่อยู่ไม่ไกลจากที่พักอาศัยของเราซึ่งช่วยลดพลังงานในการขนส่ง ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดความเสี่ยงในการเจอสารอันตรายที่จะปนเปื้อนตลอดการอิมพอร์ตข้ามน้ำข้ามทะเลมาให้เรา

ซึ่งปัจจุบันอาหารท้องถิ่นไม่ได้หากินยากอย่างที่หลาย ๆ คนคิด ในกรุงเทพฯมี Farmer's Market และตลาดสีเขียวมากขึ้น นอกจากจะทำให้เราได้เลือกซื้อวัตถุดิบท้องถิ่นอันหลากหลายและปลอดภัยจากสารเคมี เรายังได้พูดคุยกับเกษตรกรผู้ผลิตตัวจริงเสียงจริงอีกด้วย

3. ก็นอาหารให้หลากหลาย

นอกจากอาหารท้องถิ่น อีกหนึ่งวิถีการกินที่เราไม่ควรมองข้ามคือการกินอาหารให้หลากหลาย ความหลากหลายในที่นี้ไม่ได้มีเพียงการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่หรือกินผักให้ครบ 5 สี แต่หมายถึงการเลือกกินวัตถุดิบหลากหลายสายพันธุ์ หลากหลายประเภท โดยเฉพาะวัตถุดิบสายพันธุ์ท้องถิ่น ซึ่งการกินอาหารที่หลากหลายนี้ นอกจากจะทำให้เราได้สารอาหารหลายๆชนิด ได้สนับสนุนเกษตรกรรายย่อย ยังก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารอีกด้วย

รู้หรือไม่ว่าวิถีของคนในปัจจุบันที่มักกินอาหารบางอย่างมากเกินไป นอกจากจะทำให้สินค้าเหล่านั้นกลายเป็นสินค้าเชิงอุตสาหกรรม มีวิธีการผลิตที่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม ยังทำให้สิ่งที่เหลืออยู่ถูกหลงลืม พอเกษตรกรมุ่งปลูก มุ่งผลิตสินค้าอย่างเดียว พืชหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จะค่อย ๆ สูญพันธุ์ แต่ถ้าเราเลือกกินอย่างหลากหลาย จะทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร เมื่อเรามีทางเลือกในการกิน เราจะรู้ว่าอนาคตมีอะไรที่กินได้



4. ก็นให้กำลังใจ

นอกเหนือไปจากการเลือกอาหารอย่างรู้ที่มา การกินอย่างรู้ที่ไปของอาหารก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะปัญหาขยะอาหารส่วนใหญ่เน้นมาจากครัวเรือน ไม่ใช่ร้านอาหารหรือซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งสาเหตุในการทิ้งอาหารของผู้บริโภคมีตั้งแต่ซื้ออาหารมาเยอะเกินจนกินไม่ทัน สับสน ซ่อมส่วนหมดอายุบนฉลาก ไปจนถึงเหตุผลที่ว่าหน้าตาของอาหารนั้น ๆ ไม่สวยงาม มีรูปร่างไม่สมประกอบ จึงทิ้งมันไป

การทิ้งขยะอาหารทุกครั้งเราไม่ได้สูญเสียแค่วัตถุดิบนั้น ๆ ไปเท่านั้น แต่เรายังสูญเสียทรัพยากรที่เป็นต้นทุนในการผลิตอาหารอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำ แร่ธาตุ แรงงาน พลังงาน รวมถึงที่ดิน ไนโตรเจนที่ซึบซึมลงดินที่เกิดขึ้นจากการย่อยสลายขยะ ทำให้ขยะอาหารกลายเป็นต้นเหตุสำคัญอันดับต้น ๆ ของภาวะโลกร้อน คาดกันว่าจำนวนก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากขยะอาหารมีจำนวนมากพอ ๆ กับที่ปล่อยมาจากประเทศอุตสาหกรรมโลกอย่างสหรัฐอเมริกาและจีนเลยทีเดียว

ผู้บริโภคอย่างเราสามารถแก้ไขปัญหามลพิษจากขยะอาหารได้หลายวิธี ตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบและอาหารให้พอดี นำเศษอาหารเหลือทิ้งไปทำปุ๋ย ฯลฯ

วิถีการกินอย่างยั่งยืนนี้ไม่เพียงแค่ส่งผลดีต่อโลก แต่ยังส่งผลดีต่อการกินและสุขภาพของเรา กระบวนการรักษ์โลกนี้ จึงไม่เพียงแค่ช่วยให้โลกพ้นวิกฤติ แต่ยังช่วยให้เรามีของดี ๆ กินได้อย่างยั่งยืนไปอีกนานแสนนาน ☺