



ด้วยความอดมสมบูรณของทรัพยากรธรรมชาติระดับ "อู่ข้าวอู่น้ำ" ทำให้การกินถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทยอย่างหนึ่ง ที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต สภาพสังคม ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่นมาตั้งแต่อดีตได้อย่างดี

เอกลักษณ์สำคัญอีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับปากท้อง ก็คือการ "เลือก" และ "รู้จักกิน" ตามข้อมูลในบทความเรื่อง **วัฒนธรรมและการเมืองว่าด้วยอาหารการกินของคนในดินแดนไทยตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์** **ต้นรัตนโกสินทร์: ข้อสังเกตบางประการ โดย ดร.โดม ไกรปกรณ์** คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ระบุว่า ส่วนหนึ่งเพราะความสอดคล้องกับภูมิศาสตร์ของพื้นที่ส่วนใหญ่ เป็นป่าเขตร้อน ทำให้มีพืชพื้นเมืองหลายชนิดสามารถนำมาบริโภค หรือใช้ประกอบอาหารได้ อาทิ ชিং หมาก กานพลู ลูกจันทน์เทศ อบเชย ฯลฯ และบ่อยครั้งที่อาหารทำหน้าที่มากกว่าแค่ "อิ่มท้อง" เพราะ "อาหารเป็นยา" นั่นคือลักษณะบ่งชี้ของสำรับ "อาหารไทย" โดยเฉพาะ

ผิดกับวันนี้ที่ ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านค้าสะดวกซื้อ ได้กลายเป็นแหล่งอาหารหลักของผู้คนในยุคนี้ พอๆ กับอาหารแปรรูป และเครื่องปรุงรสสำเร็จจานับชนิดในระบบอุตสาหกรรมอาหาร โดยเหตุการณ์ทั้งหมดใช้เวลาเพียง 2 ทศวรรษเท่านั้น

"รสสังเคราะห์" ที่มาแทน "รสธรรมชาติ" ในสังคมสมัยใหม่ ทำให้สรรพคุณทางยาบนจานข้าวหายไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงนั้น เราสามารถใช้ "สรรพคุณกินได้" เหล่านี้ มาดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ก่อนถึงโรงหมอ

กินธาตุตามเรือน

ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยนั้นอธิบายว่า ร่างกายมนุษย์ ประกอบไปด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ และในโครงสร้างทั้งสี่ธาตุนี้ ถูกควบคุมด้วยระบบ กลไก 3 ระบบ คือ ระบบปิดตะ หมายถึง ระบบแห่งความร้อน ระบบวาตะ หรือระบบการเคลื่อนไหว และระบบเสมหะ เป็นระบบการควบคุมสารเหลว ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้จะทำงานสอดประสานกันในร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

แต่หากมีระบบใดระบบหนึ่งถูกรบกวนจากพฤติกรรม "ที่ผิดปกติ" ไม่ว่าจะเป็น การกิน การนอน ความเครียด อุบัติเหตุ หรือเสื่อมไปตามอายุ ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยไปด้วย ทั้งหมดนี้ **ชลาลย์ โชคดีศรีจันทร์** อาจารย์แพทย์แผนไทย ประยุกต์ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร เรียกว่า "ธาตุเจ้าเรือน" ภายในงาน **73 ปี แห่งการพัฒนา BHUBEJHR HOSPITAL SERVICE "ซ่อม สร้าง เสริม เพิ่มคุณภาพชีวิต"** ในวันครบรอบวันสถาปนา ของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เมื่อไม่นานมานี้

"เจ้าเรือน เป็นเหมือนพื้นฐานความปกติของมนุษย์ แต่ละ

ต้อง วิปศยา มาดั้นเจียะ ตัยณรงคิ กิตินาวรณอินทพาวณี

'ยา' ในตู้กับข้าว

ขยายคุณค่าของอาหารในตู้กับข้าว ที่นอกจากจะช่วยให้อิ่ม ยังอุดมไปด้วยสรรพคุณหลากหลาย ที่บ่อยครั้งเราอาจหลงลืมไปตามยุคสมัย

คนมีเจ้าเรือนไม่เหมือนกัน เพราะแต่ละคนจะมีบุคลิก ลักษณะที่แตกต่างกันออกไป อย่างนิ้วมือของคนเราเมื่อนำไปเทียบกับคนอื่นๆ ลักษณะจะไม่เหมือน และขนาดของนิ้วมือก็ต่างกันด้วย จึงมีการจัดกลุ่มเป็นเจ้าเรือนขึ้นมา

โดยแต่ละธาตุจะมี "ข้อดี-ข้อด้อย" แตกต่างกันไป

คนที่ **ธาตุเจ้าเรือนแบบปิตตะ (ไฟ)** ระบบเผาผลาญจะเด่น กินมากได้ไม่อ้วน แต่ต้องรับประทานอาหารตรงเวลา ปล่อยให้หิวนานไม่ได้ จะแสบท้อง จุกที่ยอดอก และเป็นกรดไหลย้อนได้ง่าย ขณะที่ **ธาตุเจ้าเรือนแบบวาตะ (ลม)** จะกินน้อย อิ่มเร็ว หิวเร็ว ประหนึ่งลมเพลมพัด และด้วยความรวดเร็วของการย่อย ทำให้มักมีปัญหาเรื่อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้องได้ง่าย หากรับประทานอาหารย่อยยากอย่าง เนื้อสัตว์ ส่วน **ธาตุเจ้าเรือนแบบกะ (เสมหะ/น้ำ)** มีการสะสมได้ง่าย ระบบการย่อย และลำเลียงไม่ค่อยดี ทานน้อยอ้วนง่าย แต่มีข้อดีคือ แก่ช้า

"ความโชคชะตา โชคร้ายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะทุกคนมี 3 ระบบนี้ไม่เท่ากัน" เธอออก

องค์ความรู้เรื่องนี้ จะลงไปถึงว่ารับประทานอย่างไร ได้มากน้อยแค่ไหน และเมื่อไรที่ควรหรือไม่ควรรับประทาน อาทิ คนที่มีไฟเยอะนั้นอาหารที่ทาน จะต้องไม่ร้อนแรงเหมือนอาหารมัน และความรู้สึก แต่คนธาตุกะ จะต้องระวัง โรคอ้วน โรคไขมัน โรคเบาหวาน และด้วยความที่เวลาทานอาหาร ทานช้า กินจุกจิก เน้นกลุ่มผักต้ม ผักลวกจะดีกว่า เป็นต้น

"หากมีทั้งวาตะ เสมหะมาก คนประเภทนี้จะเกลียดตัวเองสุดๆ เพราะอ้วนเป็นจุกๆ เช่น อ้วนเฉพาะสะโพก ต้นขา ฯลฯ ฉะนั้นคนธาตุลมต้องดูแลการกินให้ดีๆ เคี้ยวให้ละเอียด กินน้อย กินบ่อยได้ แต่อาหารที่ทานระหว่างมื้อต้องดูความเหมาะสมให้ดี" ซาล่า ยกตัวอย่าง

สิ่งเหล่านี้เป็น "คุณค่า" ที่อยู่ในอาหารการกินแบบไทย และเป็นศาสตร์ที่ตกทอดมาตั้งแต่ปู่ย่า

คุณค่า (กิน) 5 หมู่

จะเห็นได้ว่า ความเคารพในธรรมชาติเป็นภาพสะท้อนหนึ่งที่เกิดขึ้นมาควบคู่กับอาหารพื้นบ้านของไทย อีกทั้งยังนำไปสู่การสร้าง "สมดุล" ในชีวิต

"คนที่มียาอายุกว่า 100 ปี หลายคนก็ยังคงรักษาศาสตร์เหล่านี้" **ภญ.ดร.สุภาพร ปิติพร** หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรยืนยัน

เธอมองว่า ปัจจุบัน แนวคิดในการรับประทานอาหาร คือ การส่งเสริมให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่สำหรับ "แผนไทย" อาหารมีรายละเอียดที่ "ลึก" กว่านั้นมาก โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับการกิน เพื่อดูแลระบบภายในร่างกายให้สมดุล ทั้งครบรส และตรงเวลา

อย่างสำหรับกับข้าวไทย ที่มีข้าวเป็นหลักมีผักปลาเป็นพื้น และพืชตามฤดูกาลเป็นเครื่องประกอบ

"หน้าฝนก็อุดมไปด้วยหน่อต่างๆ เช่น หน่อไม้ ที่ให้พลังงานกับชีวิต มีทั้งยาบำรุง ยาหมุ่ ยาบำรุงธาตุ ไม่ได้กินเฉพาะอาหาร อย่าง ชিং พระเอกตัวจริงของคนเจ้าเนื้อ และผู้สูงวัย เป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อนบำรุงไฟ ธาตุที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง ทั้งกลิ่นดีรสดี สามารถนำไปทำอาหารได้หลากหลาย แถมยังช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี เพราะมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกระเพาะ ลำไส้ได้ คุณลักษณะพิเศษอีกอย่างคือ การป้องกัน บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ดี" เธออธิบาย

หรือถ้าพูดถึง **โปรไบโอติกส์ (Probiotics)** นักโภชนาการหรือคนที่ใส่ใจอาหารสมัยใหม่คงไม่มีใครไม่รู้จัก โดยเจ้าตัวย่อยลำดับท้ายตารางเหล่านี้สร้างประโยชน์ต่อระบบการย่อยอาหาร การดูดซึม การขับถ่าย ทั้งยังช่วยปรับสมดุลปริมาณแบคทีเรียในร่างกาย ช่วยให้การเผาผลาญเป็นปกติ

นอกจากนี้ ยังช่วยในการกำจัดสารก่อมะเร็ง ไวรัส อนุมูลอิสระต่างๆ ลดอาการอักเสบ ท้องเสีย ภูมิแพ้ โรคเบาหวาน อีกด้วย อาหารเส้นใย ผักและผลไม้ทุกชนิด โดยเฉพาะ กล้วยหอม แอปเปิ้ล มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียม จะช่วยเป็น "แหล่งเพาะพันธุ์" ชั้นดีในร่างกายคนเรา ยิ่งไปกว่านั้น จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ในผักดองพื้นบ้านของไทยก็มีโปรไบโอติกส์อยู่ด้วย โดยเฉพาะ ผักเสี้ยนดอง และต้นหอมดอง

"แต่ก็ควรกินผักดองที่หลากหลายชนิด และควรเลือกที่มีรสไม่เค็มจัด น้ำดองมีสีขาวขุ่นๆ ไม่ใส มีกลิ่น รสเปรี้ยวจะป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อก่อโรคอื่นๆ ที่สำคัญไม่ควรที่จะล้างน้ำ และไม่ต้องนำผักดองไปผ่านความร้อนก่อนบริโภค เพราะจะทำให้ปริมาณโปรไบโอติกส์ลดน้อยลง" เป็นคำแนะนำของ **ภก.ณัฐดนัย มุลิกวงศ์** ที่นำเสนองานวิจัยเรื่องดังกล่าว

พักริมทาง ยาริมรั้ว

ไม่เฉพาะแค่ผักพื้นบ้าน หรือของหมักดองท้องถื่นที่จะ "อุดม" ประโยชน์เป็นทางเลือกให้คนเลือกกินเท่านั้น ธรรมชาติยังมีสิ่งมีชีวิตที่นักวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่า "ไม่ใช่พืช" แถมลำดับพันธุกรรมยังกระเตื้องไปทางสัตว์มากกว่าอย่าง "เห็ด" ที่ "ให้คุณ" บนจานข้าวไม่แพ้กัน

ดร.อุษา กลิ่นหอม ประธานมูลนิธิรักษาศี้อีสาน อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคามให้รายละเอียดว่า เห็ดมีคุณค่าทางอาหารไม่ด้อยไปกว่าเนื้อสัตว์ คือมีโปรตีนร้อยละ 5 หรือ 34 กรัมในน้ำหนักเห็ดแห้ง 100 กรัม ซึ่งมากกว่าในพืชหลายชนิด เป็นการยืนยันถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นิยมรับประทานเห็ดแทนเนื้อสัตว์

"โดยมากเรารู้จักกันแต่เห็ดปลวก เห็ดเพาะ ที่ขายอยู่ทั่วไป เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม แคนินเอง แต่จริงๆ เห็ดสายพันธุ์ไทยของเราส่วนใหญ่เป็นเห็ดธรรมชาติที่มีอยู่

ในป่า คนเมืองไม่รู้จัก แต่ชาวบ้านเขาบริโภคเป็นพื้นฐานชีวิต”
แต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีเห็ดประจำถิ่นอยู่มาก เช่น ภาคเหนือ เห็ดขี้ผึ้งเห็ดเห็ดเผาะ หรือเห็ดถอบ ส่วนภาคอีสาน มีเห็ดระโงกที่ได้รับความนิยมมาก เห็ดโคน หรือเห็ดปลวก หากินง่ายในพื้นที่ที่มีป่าทั่วไปในภาคกลาง แต่ถ้าง่วงไปถึงป่าช้าได้นั้น เห็ดเสียด และเห็ดแครง ถือว่ารู้จักกันดี

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเห็ดคนเดิมเผยว่า จากการสำรวจของมหาวิทยาลัยสารคาม ข้อมูลปี 2551 พบเห็ดกินได้ในภาคอีสานราว 647 ชนิด สวนทางกับข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ที่มีข้อมูลว่า ทั้งโลกมีเห็ดกินได้ 300 ชนิด เพราะฉะนั้นการสำรวจของมหาวิทยาลัยมหาสารคามก็จะเป็นการยืนยันได้ว่า “ประเทศไทยมีการกินเห็ดมากที่สุดในโลก”

นอกจากนั้น ก็ยังมี “ดอกไม้” ที่เป็นอีกภูมิปัญญารักษาโรคมาตั้งแต่เดิมที่บ้านเราเปลอสืมไปอีกด้วย

“ไทยแต่โบราณใช้ดอกไม้ประกอบอาหาร และรักษาโรคนานมาแล้ว แต่เพราะเทคโนโลยีที่ทันสมัย กอปรกับเมล็ดพันธุ์พืชพันธุ์ผักที่เน้นไปในภาคอุตสาหกรรมมากเกินไป ทำให้สรรพคุณทางยาของดอกไม้ถูกละเลย”

แม้ระยะหลังจะมีกระแส “คลั่งกินดอกไม้” ขึ้นมาอยู่พักหนึ่ง แต่ก็ต้องสวนทางกับวิถีกินดั้งเดิมที่มีแต่ “ยาง ต้ม แกง” ไม่ได้ชุปแป้งลงกระหะ “ทอด” ขึ้นมาเสิร์ฟอีกราคากันอีกเกริก

“ดอกไม้กินได้”ที่หมายถึงเอาดอกไม้มากิน อย่างเช่น กัญชงไม้ ลั่นทม จริงๆ ดอกไม้เป็นสารที่มีเยื่อใยนั้นแหละ แต่ดอกไม้กินได้ในคอนเซ็ปต์ของเราจะไม่ใช่แบบนั้น มันหมายถึงดอกไม้ที่อยู่ในธรรมชาติ แล้วส่วนใหญ่เป็นสมุนไพร เอามาใช้ในทางการรักษา เราถึงเรียกดอกไม้เป็นยา” ดร.อุษายายความ

ดอกแคขาว หรือแคนา เอาไปลวกกินได้ ดอกจะขม มีฤทธิ์บำรุงตับ พวกดอกไม้ที่มีรสขมจะบำรุงตับดี แคทุกชนิดกินได้หมด หรืออย่าง ดอกเพกา ก็มีรสขมเหมือนกัน ดอกชิงดอกขำกินสด ขับลมอย่างดี ดาหลาก็ขับลม กินกลีบดอก นิยมกินสดโดยกินกับน้ำพริกจะดีมาก

นอกจากนี้ยังมีดอกมะเฟือง แก้วสมหะ สรรพคุณคล้ายกับดอกมะยม หรือดอกมะขาม ส่วนหัวปลีก็ถือเป็นดอกไม้ที่ช่วยเรื่องระบบในกระเพาะอาหาร และถ้าเป็นคุณแม่มีมือใหม่หากรับประทานหัวปลีเข้าไปก็จะช่วยขับน้ำนมได้ดี ดอกบุษบาฮาวาย หรือบาทยา ที่คนเมืองปลูกเป็นไม้ประดับกันอย่างหนาตา หรือที่คนอีสานเรียก อ่อมแซบ สรรพคุณดีมากเพราะช่วยบำรุงเลือด บำรุงกำลัง และสายตา คล้ายผักนึ่ง

ทั้งหมด ล้วนเป็นองค์ความรู้ใกล้ตัวที่ถูกสืมไปกับชีวิตสมัยใหม่

แค่เพียงหันกลับเอามาใส่ใจธรรมชาติรอบตัวเรา แล้วนำมาใช้ให้เหมาะสม สุขภาพที่ดีก็ตามมาในที่สุด