



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือชัย”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

วิถีกินดีจาก 5 ชนชาติ

ที่มาและภาพประกอบจาก : www.greenery.org เลียนแบบวิถีกินดี จาก 5 ชนชาติที่อาหารดีที่สุดในโลก สลิลลา มหันต์เชิดชูวงศ์



สุขภาพดีเริ่มต้นที่การกิน และแม้ว่าข้อจำกัดในการเลือกกินของแต่ละประเทศจะแตกต่างกัน แต่เราเชื่อว่า ‘วิถี’ การกินดี เป็นเรื่องที่คนเราควรศึกษา เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนกันได้ไม่ว่าจะเป็นชนชาติไหน หรืออาศัยอยู่ตำแหน่งใดในโลก

แน่นอนว่า คนไทยเราเองก็มีเคล็ดลับสุขภาพดีจากการกินข้าวเป็นสำรับกับข้าว กินข้าวกับน้ำพริก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่อยู่ในบ้านเรามายาวนาน เลยอยากชวนมาเปิดหูเปิดตาด้วยการถอดรหัสเรื่องการกิน

จาก 5 ประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องอาหารดี แล้วดูว่ามีวิธีคิด วิธีเลือก และวิธีกินแบบไหนที่ปรับใช้กับโต๊ะอาหารบ้านเราได้บ้าง

1. กินครบหมู่ แบบคนญี่ปุ่น

ทำไมคนญี่ปุ่นถึงได้มีอายุขัยเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก เหตุผลสำคัญคือสัดส่วนการกินที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ งานวิจัยหนึ่งได้บอกไว้ว่า อาหารญี่ปุ่นแต่ละมื้อนั้นอุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต ผัก และผลไม้ ในสัดส่วนที่พอๆ กับโปรตีนจากปลาและเนื้อ นั่นเท่ากับว่าในหนึ่งมื้อแบบตามธรรมเนียมญี่ปุ่นนั้นจะมีสารอาหารครบ 5 หมู่เสมอ โดยไม่ต้องรอสลैแกน ‘ผักครึ่งนึง อย่างอื่นครึ่งนึง’ มากระตุ้นแบบบ้านเราเลย

รัฐบาลญี่ปุ่นเคยประกาศแนะนำให้ประชาชนกินไขมันและอาหารสำเร็จรูปให้น้อยลง และกินคาร์โบไฮเดรตจากข้าวและผักให้มากขึ้น ผลสำรวจปรากฏว่าคนที่ทำตามคำแนะนำมีอัตราการเสียชีวิตต่อการตายที่ลดลงถึง 15% ด้วยเหตุนี้เอง การกินข้าวของคนญี่ปุ่นเลยเอาชนะความเชื่อของคนอีกกลุ่มที่เชื่อว่าข้าวขาวเป็นอาหารที่ไม่ดีได้ รวมทั้งการดื่มชาเป็นประจำแทนเครื่องดื่มชนิดอื่น ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้คนญี่ปุ่นสุขภาพดีเช่นกัน

2. กินของใกล้ตัว แบบชาวนอร์ดิก

ขนมปังไรย์ ปลาหมึก โรสฮิป รากผัก ชีสจากการหมักนม เหล่านี้คืออาหารสามัญประจำบ้านของกลุ่มดินแดนนอร์ดิกอันประกอบไปด้วยสวีเดน เดนมาร์ก นอร์เวย์ ฟินแลนด์ และไอซ์แลนด์ ซึ่งตอนนี้กลายเป็นเทรนด์อาหารที่กำลังนิยมไปทั่วโลก

หัวใจของอาหารแบบนอร์ดิก อยู่ที่การเลือกกินของจากวัตถุดิบพื้นถิ่นที่ทั้งสดและมีประโยชน์มาก แล้วในตัวมันเอง อย่างปลาและผักท้องถิ่นก็สดใสก็อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนและสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนขนมปังก็อุดมด้วยใยอาหาร ถ้ามองในภาพรวม อาหารนอร์ดิกมีปริมาณของน้ำตาลที่ต่ำ เต็มไปด้วยผักและผลไม้สด การไม่ได้กินอาหารแปรรูปหรือเนื้อสัตว์ใหญ่มากนักก็ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายนั่นเอง

3. กินถั่วกินเมล็ด แบบชาวแอฟริกาตะวันตก

ฟังดูเหมือนเป็นไปได้ที่อาหารของชนชาติแถบแอฟริกาตะวันตกจะติดอันดับอาหารสุขภาพดีของโลก แต่ผลสำรวจออกมาแล้วว่า ถ้าไม่นับปัญหาเรื่องการเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอ ที่จริงแล้ว ชาวมาลี เซเนกัล ชาด และเซียร์ราลีโอน คือประเทศที่กินอาหารสุขภาพดีไม่แพ้ชาวญี่ปุ่นเลย

อาหารท้องถิ่นยอดฮิตของชาวแอฟริกาตะวันตกอย่างข้าวผัดหรือข้าวหุงสีเหลืองที่เรียกว่า Jollof rice ที่กินกับสตูว์ถั่ว ปลารมควัน และแยม นั้นอุดมไปด้วยส่วนประกอบที่ดีต่อร่างกายอย่างธัญพืช เนื้อไม่ติดมัน ผักและผลไม้ ซึ่งมีใยอาหารและโอเมก้า 3 รวมทั้งมีแคลอรีต่ำ นั้นลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และถือว่าเป็นอาหารที่ดีกว่าอาหารแปรรูปหลายเท่า

4. กินไม่เยอะ แบบคนฝรั่งเศส

ทำไมชนชาติที่กินชีส ครีมหอม และเนื้อเป็นชีวิตจิตใจอย่างฝรั่งเศส ถึงมีผลสำรวจออกมาว่าประชาชนมีอัตราการเสียชีวิตต่อโรคหัวใจและความดันที่ต่ำได้ คำตอบคือเป็นเพราะ ‘ปริมาณ’ การกินที่จุ่มจึมนั่นเอง

ผลสำรวจบอกว่าอาหารที่เสิร์ฟในร้านอาหารที่ปารีสมีน้ำหนักเฉลี่ยต่อจานเพียง 277 กรัม ขณะที่ร้านอาหารในฟิลาเดลเฟียมีน้ำหนักมากถึง 346 กรัม นักวิทยาศาสตร์ยังบอกอีกด้วยว่าการกินอาหารที่มีคุณภาพดีของคนฝรั่งเศส ยังช่วยทำให้คนหยุดกระหายได้ดีกว่าและไม่กินเยอะจนเกินไปอีกด้วย

