

นักโภชนาการแนะ เลี่ยงหวาน มัน เค็ม รับตรุษจีนเพื่อสุขภาพที่ดี

อิชยา อิงภาคร

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์ในช่วงเทศกาลตรุษจีน แนะนำหลีกเลี่ยง “ของไหว้” ที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดันรับตรุษจีน

เทศกาลตรุษจีนหรือวันขึ้นปีใหม่ของคนจีน ถือเป็นเทศกาลสำคัญที่ต้องเตรียมอาหารคาวหวาน สิ่งของเครื่องใช้มงคลต่าง ๆ สำหรับกราบไหว้บูชาเทพเจ้าและบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อแสดงความกตัญญูและเริ่มต้น ปีใหม่ด้วยความเป็นสิริมงคล อาหารคาวที่นิยมนำมาไหว้นั้นส่วนมากจะเป็น “ซาแซ” หรือ “โหวงแซ” ประกอบไปด้วยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ 3 หรือ 5 อย่าง คือ หมู เป็ด ไก่ ปลา และกุ้ง หลังจากไหว้ตรุษจีนเสร็จสิ้นนิยมนำของไหว้มารับประทาน เพื่อความเป็นสิริมงคล ซึ่งนักโภชนาการแนะนำว่าควรระมัดระวังในการบริโภค โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ตามธรรมชาติ ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การเคี้ยว ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ เมื่อบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการท้องอืด ย่อยยาก และนำไปสู่อาการท้องผูกในท้ายที่สุด อีกทั้งผู้มีปัญหาสุขภาพควรระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันการกระตุ้นอาการของโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยหรือไม่ไขมัน เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา และรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้อาหารผัดควรใช้น้ำมันน้อย ๆ และเลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันเมล็ดทานตะวัน จะดีต่อสุขภาพมากกว่า เพราะกรดไขมันไม่อิ่มตัวช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

ขนมไหว้วันตรุษจีน เช่น ขนมถ้วยฟู ขนมเซ่ง และขนมเทียน ควรระวังในการรับประทานเช่นเดียวกัน เพราะอาหารเหล่านี้มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลในปริมาณค่อนข้างมาก รวมถึงหลีกเลี่ยงการนำไปทอดเพิ่มน้ำมัน อีกทั้งควรเพิ่มสัดส่วนการรับประทานผักผลไม้หรือธัญพืชให้มากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดี เพราะผักผลไม้มีวิตามินเกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นให้มีการขับถ่ายของเสียทุกวัน ช่วยให้ขจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ อีกทั้งยังช่วยจับคอเลสเตอรอล และไขมัน เพื่อขับออกจากร่างกาย ผักและผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น กลุ่มสารแคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน ลูทีน ซีแซนทีน และ โลโคปิ่น มีคุณสมบัติช่วยบำรุงและปกป้องสายตา เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลูทีนและซีแซนทีนช่วยชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา ซึ่งมีสาเหตุจากการถูกแสงแดด รวมทั้งวิตามินซี วิตามินบี 1 มีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และส่งเสริมการดูดซึมแร่ธาตุเหล็ก นอกจากนี้ถ้าหากรับประทานไม่หมดในคราวเดียว ไม่ควรทิ้งไว้บนโต๊ะอาหาร ควรเก็บอาหารแช่ตู้เย็นให้เรียบร้อย เพื่อความปลอดภัย ป้องกันการบูดเสีย

“ของไหว้ตระกูลจีนส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทผัดๆทอดๆ ควรเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสม ปรงแต่น้อย สดเค็มจัด เพราะอาหารรสเค็มทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งจะไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และถ้าเป็นไปได้เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือจะดีกว่า เพราะเป็นข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ-ปานกลาง และมีใยอาหารสูง และที่สำคัญอย่าขยับเขยื้อนร่างกายหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกนิต ถ้าหากรับประทานอาหารมากกว่าปกติ” อ.วันทนีย์ กล่าว
