

ต้นฉบับคู่มือกิจกรรมการเรียนรู้ต้นแบบ นิทรรศการ กินอย่างไทยให้ไร้โรค



โครงการความร่วมมือทางวิชาการ: สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย
และศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ต้นฉบับคู่มือกิจกรรมการเรียนรู้ต้นแบบ

TK park Exhibition Kit

เสน่ห์อาหารไทยนอกจากรสชาติกลมกล่อมลงตัวแล้ว สิ่งหนึ่งที่สำคัญจนเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยก็คือ วัตถุประสงค์ในการปรุงอาหารที่มีประโยชน์ในเรื่องสุขภาพ และอร่อยถูกลิ้นทั้ง พริก กระชาย ขิง ข่า ใบโหระพา ใบกะเพรา ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ ชาวต่างชาติก็ยังติดใจ เนื่องจากรสชาติที่อร่อย และบำรุงให้สุขภาพดีนั่นเอง จึงไม่น่าแปลกใจที่เมื่อมีการจัดลำดับสุดยอดอาหารระดับโลก จะต้องมีการจัดอันดับอาหารไทยติดอยู่ในอันดับต้น ๆ อยู่เสมอ แต่น่าแปลกใจที่คนไทยเองกลับมองข้าม และนิยมชมชอบอาหารต่างชาติเสียมาก

วิถีชีวิตในปัจจุบันที่เร่งรีบ และต้องการความสะดวกสบาย ทำให้คนไทยจำนวนมากละเลยการให้ความสำคัญต่ออาหารในแต่ละมื้อ เช่น การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ตามที่เคยเรียนมาหรือไม่ เพราะวิถีชีวิตบังคับให้เราอยู่ติดกับอาหารจานด่วน (Fast Food) หรืออาหารตามสั่ง ที่รับประทานสะดวก รวดเร็วกว่า สุขภาพของคนไทยจึงถอยห่างจากคำว่า “สุขภาพดี” ลงทุกวัน

นิทรรศการ “กินอย่างไทยให้ไร้โรค” จะช่วยเปิดโลกทัศน์ให้เรารู้จักอาหารไทยมากยิ่งขึ้น ทั้งในมิติของ วัตถุประสงค์ กระบวนการ คุณค่าทางโภชนาการ หรือเวลาในการเลือกรับประทาน ร่วมเรียนรู้วิถีกินอย่างไทยเพื่อสุขภาพที่ดีกันทุกคร้วเรือน แล้วเราจะทราบว่าเหตุใดทั่วโลกจึงยกย่องอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ประเด็นหลักของชุดกิจกรรม

1. เรียนรู้ประโยชน์ของอาหารไทย
2. เรียนรู้วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารไทย
3. เรียนรู้เทคโนโลยี และกระบวนการเพื่อยกระดับอาหารไทย

เป้าหมาย

1. เยาวชนอายุ 13 - 18 ปี
2. เยาวชนอายุ 7 - 12 ปี พ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลทั่วไป

ป้ายนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ 10 แผ่น ประกอบด้วย

1. กินอย่างไทยให้ไร้โรค
2. ข้าว ปลา จุดเริ่มต้นบนดินแดนสุวรรณภูมิ
3. วิวัฒนาการอาหารไทย
4. หลากประเภท หลายเมนู คู่ครัวไทย
5. กินตามวิถีไทย
6. เมนูสุขภาพพื้นบ้าน 4 ภาค
7. ปรงอาหารด้วยภูมิปัญญา
8. 9 รส 9 สรรพคุณท้ายครัว
9. กินอย่างไร...ให้พอดี
10. กินตามเขา เราป่วยเอง

รูปแบบการจัดนิทรรศการ

การจัดกิจกรรมจะใช้พื้นที่บริเวณลานสานฝัน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ได้แก่จุดลงทะเบียนบริเวณทางเข้าลานสานฝัน โดยการตั้งป้ายนิทรรศการรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีการจัดวาง TK Conner มุมหนังสือที่น่าสนใจเกี่ยวกับอาหารไทย เพื่อการค้นคว้าเพิ่มเติมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ส่วนที่ 2 เป็นพื้นที่ของ **ฐานกิจกรรมที่ 1: นักสืบอาหารไทย** อยู่บริเวณลานสานฝัน เมื่อเดินผ่านจุดลงทะเบียนเข้าไปภายใน ด้านขวามือจะพบกับการจำลองร้านขายผัก ขายวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และมีการตกแต่งฐานกิจกรรมด้วยอุปกรณ์เครื่องครัวโบราณ เพื่อสร้างบรรยากาศ และเป็นสื่อการสอนเรื่องอาหารไทย



ส่วนที่ 3 เป็นส่วนของ **ฐานกิจกรรมที่ 2: ประงให้เป็นยา** อยู่บริเวณลานสานฝัน เมื่อเดินผ่านจุดลงทะเบียนเข้าไปภายใน ด้านซ้ายมือจะพบกับบอร์ดเกมส์ “9 รส 9 สรรพคุณ” ผงผัก และผลไม้ เพื่อสร้างบรรยากาศ และเป็นสื่อการสอนเรื่องอาหารไทย โดยเน้นเปิดพื้นที่โล่งเพื่อใช้ทำกิจกรรม



เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการ

กินอย่างไทยให้ไร้โรค

อาหารไทย

เรื่อง “กิน” เป็นพื้นฐานธรรมชาติ และประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ หลังจากมนุษย์ได้เรียนรู้การใช้ไฟ จึงเปลี่ยนรูปแบบการกิน จากเคยกินอาหารดิบ ๆ ก็เปลี่ยนมาเป็น “ปิ้ง-ย่าง” จนนำมาสู่วิวัฒนาการที่เป็นประวัติศาสตร์ร่วมกันของมนุษย์

การกินที่มีรูปแบบหลากหลาย แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมในแต่ละพื้นที่ “คนบนภูเขา” ย่อมมีรูปแบบการกินแตกต่างกับคนบนพื้นราบ เช่นเดียวกับคนในอากาศหนาว การกินย่อมแตกต่างจากคนในเขตร้อนชื้น ความแตกต่าง และวัฒนธรรมการกินที่หลากหลายเหล่านั้นเรียกว่า “วัฒนธรรมการกิน” ที่เป็นเอกลักษณ์ของมนุษย์ในแต่ละชาติพันธุ์

วิวัฒนาการอาหารไทย



ข้าว

ข้าว

ข้าว หรือวัฒนธรรมการกินข้าว ถือเป็นวิวัฒนาการการกินของคนสุวรรณภูมิที่อยู่คู่กันมานานจนถึงปัจจุบัน ก่อนที่จะรู้จักกินข้าว คนแถบนี้กิน “ของป่า” เป็นอาหารในชีวิตประจำวัน ทั้งเผือก มัน กลอย แต่เมื่อรู้จักปลูกข้าวจึงหยุดเร่ร่อน แสวงหาอาหารตามธรรมชาติ ตั้งหลักแหล่งถาวรเป็นชุมชนหมู่บ้าน

จากหลักฐานของนักโบราณคดีคาดกันว่าการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ในแถบนี้ น่าจะเริ่มขึ้นเมื่อราว 25,000 ปีที่ผ่านมา โดยมีหลักฐานยืนยันครั้งแรกในภาคอีสานแถบริมฝั่งโขง ส่วนคนสุวรรณภูมิลองผิดลองถูก รู้จักปลูกข้าวกินเองเมื่อไหร่ก็ไม่ทราบแน่ชัด พบเพียงว่าหลักฐานเริ่มต้นของข้าวมีพัฒนาการมาจากข้าวป่า จนทดลองปลูกข้าวกินเอง มีหลายตำราที่อ้างถึงคนบนดินแดนสุวรรณภูมิรู้จักปลูกข้าวกินเองราว 5,000 ปีที่ผ่านมา แต่ก่อนหน้านั้นว่ากันว่าเคยกินข้าวป่ามานานกว่า 7,000 ปี

การปลูกข้าวในอดีตมีสองอย่าง คือ การปลูกข้าวบนพื้นที่สูง เรียกว่า “**เฮ็ดไฮ่**” กับพื้นที่ราบเรียกว่า “**เฮ็ดนา**” ด้วยวิธีการทำนาบนพื้นที่สูงที่ต้องพึ่งพาน้ำฝนตามธรรมชาติ ทำให้คนดั้งเดิมมีวิถีอ่อนนุ่มต่อธรรมชาติ เกิดระบบความเชื่อเกี่ยวกับดิน - น้ำ

กินข้าว กินปลา

ในอดีตแม้คนไทยจะมี “ข้าว” เป็นพื้นฐานการกิน แต่ด้วยความต้องการตามธรรมชาติของร่างกายที่ไม่ใช่ต้องการเพียงแค่พลังงาน หากแต่ยังต้องการโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ทำให้แม้จะมี “ข้าว” เป็นพื้นฐานการกินหลัก แต่ในแง่ของวิวัฒนาการอาหารต้องมี “**กับข้าว**” ซึ่งหากมองในแง่ของวิวัฒนาการอาหารในเชิงโภชนาการแล้ว ข้าวให้พลังงาน เมื่อต้องทำงานหนัก ทำให้คนไทยในอดีตต้องการกินข้าวจำนวนมาก เพื่อให้กินข้าวได้ในจำนวนมาก ๆ คนไทยในอดีตจึงเริ่มมองหา “**กับข้าว**” และพัฒนาเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลายทั้ง เค็ม เผ็ด หวาน เปรี้ยว อาหารเริ่มแรกของคนไทยน่าจะเป็นปลา เพราะเป็นชุมชนริมน้ำที่หาปลาได้มาจำนวนมาก จนชาวบ้านในสมัยนั้นเชื่อว่าปลาหล่นลงมาจากฟ้าที่เทวดาให้มา

จากหลักฐานแหล่งที่อยู่อาศัยจึงคาดกันว่า “**ข้าว ปลา**” น่าจะเป็นอาหารดั้งเดิมเก่าแก่ของผู้คนในดินแดนสุวรรณภูมิ เพราะปลาสามารถหาได้ง่าย ๆ ตามแหล่งน้ำ ซึ่งคนไทยพึงรู้จักวิธีการเลี้ยงปลาเมื่อไม่นานมานี้ แม้จะไม่ชัดเจนว่า “**ปลา**” คือ อาหารดั้งเดิมที่เก่าแก่ของคนไทย แต่ก็พบว่าหลักฐานเก่าที่สุดที่แสดงว่าคนไทยกินข้าวกับปลา มาตั้งแต่แรกเริ่ม นักโบราณคดีที่ชื่อว่า **ชาร์ลส์ ไฮแอม** จากออสเตรเลีย และ **รัชณี ทศรัตน์** จากกรมศิลปากรพบหลักฐานจากก้อนอุจจาระของชาวบ้านโคกพนมดี อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี ที่เรียกว่า “**อาหารมื้อสุดท้าย**” มีข้าว และปลาอายุไม่น้อยกว่า 3,000 ปี หลักฐานล่าสุดของ รัชณี ทศรัตน์ ขุดพบที่บ้านโนนวัด อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา เป็นหม้อดินเผา มีซากปลาซ่อนทั้งตัวขุดอยู่ภายในฝังอยู่กับศพ มีอายุไม่น้อยกว่า 3,000 ปี แสดงได้ว่าคนในยุคนั้นกินข้าวกับปลา แล้วอาจจะใช้ปลาซ่อนเป็นเครื่องเช่นเลี้ยงผี ผังรวมกับสิ่งของอาหารอย่างอื่น

“**กับข้าว**” ของคนไทยจะเป็นปลาอย่างเดียวหรือไม่นั้น พบว่าน่าจะขึ้นอยู่กับสภาพของพื้นที่ หากติดชายทะเลจะเป็นอาหารทะเล เช่นกรณี บ้านโคกพนมดี อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี มีซากเปลือกหอยนานาชนิดกว่า 6 ล้านฝา ส่วนจะปรุงอาหารด้วยวิธีใดนั้นยังไม่มีหลักฐานอ้างอิงชัดเจน แต่มีข้อเปรียบเทียบจากพฤติกรรมประจำของคนในสมัยหลัง ๆ มักจะจับปลาสดไปต้ม ย่าง หรือใช้หมักปลาร้า และตากแดดให้แห้ง

วิวัฒนาการในการปรุงอาหารในยุคเริ่มแรกของไทยจึงไม่ชัดเจนเพียงแต่สันนิษฐานว่าหลังจากมนุษย์เริ่มรู้จักใช้ไฟ การปรุงอาหารน่าจะเริ่มจากการปิ้งย่างก่อนที่จะมาสู่การต้มเพราะในอดีตไม่มีภาชนะเพื่อเอาไว้ต้มจนนำมาสู่อาหารเมนูต่าง ๆ และวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายแตกต่างกันไปในปัจจุบัน

นิยาม..อาหารไทย

วิวัฒนาการ “อาหารไทย” หากมองตามหลักโภชนาการจะพบว่าเป็นการพัฒนาตามความต้องการขั้นพื้นฐานที่มี “ข้าว” เป็นหลัก ต่อมาวิธีการปรุงจึงได้พัฒนาขึ้น คนสมัยก่อนต้องการพลังงานจำนวนมาก และมีอาชีพปลูกข้าวเป็นหลัก ทำให้ต้องมองหาอาหารที่กระตุ้นให้เกิดความหิว เพื่อให้กินข้าวได้มาก ๆ ทำให้คนไทยพัฒนาวิธีการปรุงอาหาร ซึ่งมีรสหลักเป็น เค็ม เผ็ด หวาน เปรี้ยว ขม นำมาประกอบอาหารกับสิ่งอื่น ๆ ที่เสาะหาได้ตามพื้นที่อยู่อาศัยพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นอาหารไทยในปัจจุบัน

พัฒนาการของอาหารไทยมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อได้มีการติดต่อค้าขายกับเพื่อนบ้าน และมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการปรุงอาหารจากทั้งจีน ที่นำกระทะเข้ามาใช้ ทำให้คนไทยรู้จักทอด และวัฒนธรรมการปรุงอาหารแบบอินเดีย โดยการปรับปรุงจากเดิมมาใช้วัตถุดิบที่เกิดขึ้นในประเทศไทย จนกลายเป็นอาหารไทยที่เหมาะสมกับรสนิยมของคนไทย อาหารไทยถือเป็นวิวัฒนาการเพื่อตอบสนองความต้องการของคนไทยบนพื้นฐานอาหารที่หาได้ ผลิตได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของคนไทย เพื่อให้กินข้าวได้ก็พัฒนาสูตรอาหาร และรสชาติตามความต้องการ

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือจุดเริ่มในการพัฒนาอาหารในแต่ละชาติที่มีคุณลักษณะที่แตกต่างตามแหล่งที่อยู่อาศัย และความต้องการของแต่ละชาติพันธุ์ แม้จะมีการแลกเปลี่ยนกันไปมา แต่ที่สุดแล้วก็พัฒนาจนกลายเป็นอาหารที่ตรงตามรสนิยมของคนชาตินั้น

ความชัดเจนในเรื่องนิยามอาหารไทยจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อสามารถนำไปเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารที่ถือเป็นเอกลักษณ์ของคนไทยเอาไว้อย่างชัดเจนไม่สับสน นิยามอาหารไทยจึงควรมีคำจำกัดความที่ชัดเจน มีเอกสารอ้างอิง และแยกแยะช่วงเวลา แม้จะมีมุมมองที่หลากหลาย แต่ “อาหารไทย” เป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงชีวิต ความคิดจิตใจของคนไทย ที่แสดงถึงวัฒนธรรมการกินที่หลากหลาย ใช้ภูมิปัญญาในการคัดเลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นปรุงอาหารได้อย่างเฉพาะตัว แม้จะรับเอาวัฒนธรรมที่หลากหลาย แต่ได้ประดิษฐ์ปรับปรุงรสชาติจนเป็นงานใหม่ที่ถูกปากคนไทย จึงเรียกได้ว่าอาหารไทยเกิดจากภูมิปัญญาของคนไทยนั่นเอง

เปิดตำนานอาหารไทย



สำรับอาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทยที่มีการสั่งสมภูมิปัญญา และถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญ ขณะที่อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผัก หรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีปรุง และการรับประทานต่อ ๆ กันมา

จุดกำเนิดอาหารไทย

อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จากการศึกษาเรื่องความเป็นมาของอาหารไทยยุคต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้



สุโขทัย

สมัยสุโขทัย

อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี ที่สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของ พญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนี้ว่ามีข้าวเป็นอาหารหลักโดยกินร่วมกับกับข้าวที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า “ข้าวหม้อแกงหม้อ” ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดง และน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอก และน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน



อยุธยา

สมัยอยุธยา

สมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตก และตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศพบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาว ว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร แต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าว และกะทิ มากกว่าไขมัน หรือน้ำมันจากสัตว์มากขึ้น คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่น การนำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่าง ๆ ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรง ๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา

หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาติต่าง ๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยติดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยาได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติ โดยผ่านทางความสัมพันธ์ไมตรีทั้งทางการทูต และทางการค้ากับประเทศต่าง ๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลืนกลายกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด



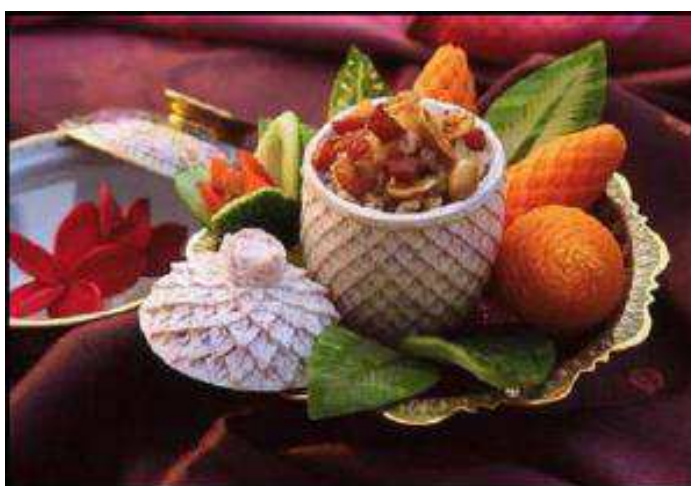
ธนบุรี

สมัยธนบุรี

จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวเล่มที่ 2 ของไทย ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์โดยผ่านทางงานของทางราชการ และสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน

สมัยรัตนโกสินทร์

การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ได้จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้



รัตนโกสินทร์

➤ สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 1 (พ.ศ.2325 – พ.ศ.2394)

อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือนอกจากมีอาหารคาว อาหารหวานแล้วยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทยในที่สุด จากจดหมายความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวีที่กล่าวถึงเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ ในงานสมโภชน์พระพุทธรูปรัตนมหาปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้วยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม และมีอาหารจีน โดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็นอาหารที่คนไทยไม่นิยมแต่คนจีนนิยม

บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) ได้ ทรงกล่าวถึงอาหารคาว และอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจนที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุงกลิ่น และรสอย่างประณีต ได้ให้ความสำคัญกับรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ ถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงาม รวมทั้งมีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทย จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของอาหารคาว หรือกับข้าว และอาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาว ได้แก่ แกงชนิดต่าง ๆ เครื่องจิ้ม ยาต่าง ๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแฉม ล่าเตียง หมู่ม รังนก ส่วนอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำด้วยแป้ง และไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่มีลักษณะอกรอบ เช่น ขนมฝิง ขนมลำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวาน พร้อมกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ช่าหริ่ม บัวลอย เป็นต้น

นอกจากนี้วรรณคดีไทยเรื่องขุนช้างขุนแผนซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนี้ อย่างมากรวมทั้งเรื่องอาหารการกินของชาวบ้าน พบว่ามีความนิยมขนมจีนน้ำยา และมีการกินข้าวเป็นอาหารหลักร่วมกับกับข้าวประเภทต่าง ๆ ได้แก่ แกง ต้ม ยา และคั่ว อาหารมีความหลากหลายมากขึ้นทั้งชนิดของอาหารคาว และอาหารหวาน

➤ สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 2 (พ.ศ.2394 – ปัจจุบัน)

ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้นตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้นโดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่นในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุ เสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่าง ๆ โดยผ่านการบอกเล่า สืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทยที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนัก และวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุง หรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำ

ให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย



รัชกาลที่ 5

หลังจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จกลับจากการประพาสสิงคโปร์ เมืองอาณานิคมของอังกฤษ พระองค์ทรงเปลี่ยนไปเสวยอาหารเข้าแบบยุโรปส่งผลให้บรรดาพระบรมวงศานุวงศ์เปลี่ยนไปเสวยพระกระยาหารแบบตะวันตกมากยิ่งขึ้น และก่อให้เกิดกระแสความนิยมที่แพร่หลายไปยังกลุ่มข้าราชการชั้นสูง แม้วัฒนธรรมอาหารตะวันตกจะเฟื่องฟูในราชสำนักแต่กระนั้นการเรียนรู้งานฝีมือและการปรุงอาหารชาววังตามแบบประเพณีก็ยังคงดำรงอยู่ พระตำหนักหนึ่งที่เป็นแหล่งบ่มเพาะความรู้ด้านอาหารชาววังที่สำคัญที่สุดในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลเกล้าเจ้าอยู่หัว คือ พระตำหนักพระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏปิยมหาราชปดิวรรดา หรือที่รู้จักกันในนามว่า “เจ้าสาย” พระองค์เป็นพระอัครชายาในพระบาทสมเด็จพระจุลเกล้าเจ้าอยู่หัว และทรงเป็น “ต้นเครื่องใหญ่” ตลอดรัชสมัย นอกจากนี้ยังมีตำหนักที่ขึ้นชื่อลือชาในการทำอาหาร และเป็นตำหนักที่มีผู้นิยมส่งบุตรสาวเข้ามาฝึกฝนหาความรู้ คือ วังบางขุนพรหม ของสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระนครสวรรค์วรพินิต ต้นราชสกุลบริพัตร และที่วังของราชสกุลชุมสาย ซึ่งในสมัยก่อนนั้นถือว่าการส่งบุตรหลานเข้าวังจะทำให้ผู้หญิงมีค่าขึ้นด้วยฝีมือทางการเรือน จนมีคำกล่าวที่ว่า “ถ้าหญิงคนใดสามารถปอกมะพร้าวได้ บั่นขนมจีบได้ ละเลงขนมเบื้องได้ และจีบพลูได้สวยงามแล้ว หญิงผู้นั้นมีค่าตัวสิบชั่ง”



ฝีมือทางการเรือนของหญิงไทยในอดีต



รัชกาลที่ 5 ทรงทำกับข้าว

ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) อาจกล่าวได้ว่าเป็นยุคสมัยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวัฒนธรรมอาหารระหว่างชาววัง และชาวบ้านในหลายถิ่นจากการ “เสด็จประพาสต้น” และการเสด็จตรวจหัวเมืองต่าง ๆ ซึ่งพระองค์ทรงมีพระปรีชาสามารถด้านอาหาร และโภชนาการ ดังปรากฏในหนังสือ “เจ้าชีวิต” ความตอนหนึ่งว่า “พระจุลจอมเกล้าฯ ทรงเป็นบุคคลที่มีชีวิตอันเต็มไปด้วยความผาสุก กล่าวคือ ทรงทำงานอย่างหนัก และเข้มแข็งที่สุด ครั้นถึงเวลาว่างก็ทรงสนุกสนานร่าเริงเต็มที่หลักของชีวิตนั้นเป็นดังนี้ จะต้องเสวยให้ได้ดี บรรทมให้หลับสนิท ทรงเป็นพ่อครัวผู้สามารถ โปรดอาหารโอชาทุกชนิด ไทย จีน มลายู และอาหารตะวันตก ของที่โปรดที่สุด คือ เสวยปิกนิกตามเสด็จประพาสแล้วปรุงอาหารกินเอง”

ศาสตร์ และศิลป์แห่งอาหารชาววังได้เผยแพร่สู่ประชาชนอย่างกว้างขวางทั้งจากบรรดาข้าหลวงที่เข้ามาถวายตัวรับใช้ในวังได้วิชาเรื้อนติดตัวไป เมื่อออกไปมีเหย้ามีเรือนความรู้ด้านอาหารชาววังก็จึงถูกเผยแพร่ออกไป



ขนมหันตรา

แม้แต่แหล่งขายขนมหวานที่มีชื่อเสียงมากอย่าง “เกาะเกร็ด” ก็พบว่าขนมหวานรสเลิศจากเกาะเกร็ดหลายชนิดมาจากในวัง เช่น ขนมหันตรา ซึ่งครั้งเมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดให้มีการบูรณะวัดปรมัยยิกาวาส เมื่อครั้งพระราชดำเนินมาทอดผ้าพระกฐิน เมื่อปี พ.ศ.2417 การบูรณปฏิสังขรณ์ใช้เวลาจนถึง 10 ปีกว่าจะเสร็จ ระหว่างนั้นพระองค์เสด็จบำเพ็ญพระราชกุศลที่วัดแห่งนี้หลายครั้ง แม่ครัวชาววังที่ตามเสด็จทำอาหารถวายพระ และจัดเลี้ยงผู้ร่วมงานชาวเกาะเกร็ดที่เข้ามาช่วยงานจึงได้รับการถ่ายทอดมาจากวัง แล้วอาหารชาววังอื่น ๆ ที่ชาวเกาะเกร็ดได้รับถ่ายทอดมาจากชาววัง ได้แก่ แกงมัสมั่น แกงบวน ยำใหญ่ หมูกระจกกับน้ำพริกเผา และหมี่กรอบ เป็นต้น ไม่ใช่เพียงอาหารชาววังถ่ายทอดสู่ชาวบ้านเท่านั้น ชาววังเองก็ได้รับเอาอาหารชาวบ้าน เช่น “ข้าวแช่ชาวมอญ” ไปปรับเปลี่ยนเป็น “ข้าวแช่ชาววัง” ซึ่งมีเรื่องเล่ากันว่า “ข้าวแช่ฝีมือเจ้าจอมสดับนั้นอร่อย และจัดสำรับได้อย่างสวยงามมาก จนกลายเป็นต้นแบบของข้าวแช่” และเชื่อกันว่าเมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานไปประทับที่เขาวัง จังหวัดเพชรบุรี ข้าวแช่ได้รับการถ่ายทอดสู่ชาวบ้านจนกลายเป็น “ข้าวแช่เมืองเพชร” ที่มีชื่อเสียงเลื่องชื่อในปัจจุบัน

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตย ในปี พ.ศ.2475 ศาสตร์ และศิลป์แห่งอาหารชาววังได้ถูกเผยแพร่ออกสู่ประชาชนอย่างเป็นระบบผ่านโรงเรียนซึ่งได้กลายเป็นแหล่งให้ความรู้แห่งใหม่โดยในระยะแรกได้ใช้วังเป็นโรงเรียน เช่น โรงเรียนมัธยมวิสามัญการเรือน เปิดสอนวิชาคหกรรมศาสตร์ และการเลี้ยงเด็ก ในวังกรมหลวงชุมพรเขตคักดิ์ ในปี พ.ศ.2477

การเรียนรู้ทำอาหารไม่จำกัดอยู่แต่ภายในสถานศึกษาเท่านั้น ยังพบว่าการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทางด้านอาหารอีกมากมาย เช่น ในปี พ.ศ.2483 คุณหญิงสุรเสียมงคลการ ได้รวบรวมสูตรขนมหวานชาววังของสกุลชุมสาย และ ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ ซึ่งเป็นผู้นำศาสตร์ และศิลป์ของอาหารชาววังมาเผยแพร่สู่สาธารณชนผ่านทางรายการวิทยุ และโทรทัศน์ อาหารชาววังจึงได้รับการยกย่องให้เป็น “มรดกทางวัฒนธรรม” อย่างหนึ่งของภูมิปัญญาไทย และสามารถนำเสนอให้ชาวโลกได้รับรู้ถึงความมีอารยธรรมของชนชาติไทยที่มีการสะสม และสืบทอดกันมานับศตวรรษ

อาหารไทยเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงชีวิต ความคิด จิตใจของคนไทยได้อย่างแจ่มชัด วัฒนธรรมอาหารการกินที่มีความหลากหลายอย่างน่าอัศจรรย์ถูกสร้างสรรค์มาจากภูมิปัญญาในการคัดเลือกทรัพยากรในดิน สินในน้ำที่อุดมสมบูรณ์ จากข้าว ปลา พืช ผัก ผลไม้ ผสานกับภูมิปัญญาของบรรพชนมาปรุงให้เป็นอาหารได้อย่างสารพัด ด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ที่ถูกคิด เลือกรสร และประดิษฐ์ให้มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละท้องถิ่น และยังผสมผสานวัฒนธรรมจากชาติต่าง ๆ เช่น อินเดีย จีน มอญ พม่า เป็นต้น ซึ่งกว่าที่อาหารชนิดนั้นจะมาเป็นส่วนหนึ่งของสำรับอาหารไทยก็ต้องผ่านการปรับเปลี่ยน ปรุงแต่งรสชาติให้ถูกปากถูกลิ้นคนไทย และเหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นตนเอง ซึ่งไม่ว่าอาหารชนิดนั้นจะรับวัฒนธรรมมาจากชาติใดก็ตาม สุดท้ายก็คือ อาหารไทยที่เกิดจากภูมิปัญญาไทยนั่นเอง

ประเภทของอาหารไทย

อาหารไทยเกิดจากการนำวัตถุดิบที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์มารังสรรค์ให้มีรสชาติที่กลมกล่อม แต่ละเมนูอาหารก็มีวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน ได้มีการจำแนกประเภทของอาหารไทยโดยทั่วไปแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม มีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก รสจัด กินคู่กับผักและของแนม สามารถจำแนกได้เป็น 3 ชนิด

- น้ำพริก คือ การนำเอาส่วนผสมอย่าง กะปิ กระเทียม พริก ฯลฯ โขลกรวมกัน จากนั้นปรุงรสตามที่ต้องการ เช่น น้ำพริกขี้หนุ่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น



น้ำพริกหนุ่ม

- หลน คือ เครื่องจิ้มที่มีส่วนผสมของกะทิ ลักษณะค่อนข้างข้น ส่วนมากมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น ปู หลน หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาเค็มใส่สับปะรด เป็นต้น



ปูหลน

- เครื่องจิ้มอื่น ๆ เช่น แสร้งว่าปลาตุกฟู สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นต้น



สะเดาน้ำปลาหวาน

2.อาหารประเภทยำ และปล่า

- ยำ คือการประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ที่ผ่านการทำให้สุกแล้ว นำมาคลุกเคล้ากับน้ำยำ ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และพริกชี้หนู เช่น ยำรวมมิตรทะเล ยำวุ้นเส้น เป็นต้น



ยำวุ้นเส้น

- ปล่า คือการประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ นำมาคลุกเคล้าเข้ากับน้ำปรุงรส ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกชี้หนู และน้ำพริกเผา ใส่ตะไคร้ซอย และใบสะระแหน่ เช่น ปล่ากุ้ง ปล่าเนื้อ เป็นต้น



ปล่าเนื้อ

3. อาหารประเภทต้ม เป็นการนำวัตถุดิบและเครื่องปรุงใส่ในภาชนะพร้อมก้นน้ำ หลังจากนั้นนำไปตั้งไฟให้เดือดจนสุกตามต้องการ เช่น ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ ต้มยำกุ้ง ต้มหน่อไม้กระดุกหมู เป็นต้น



ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

4. **อาหารประเภทแกง** มีวิธีการทำเหมือนกันกับอาหารประเภทต้ม แต่ต่างกันที่ส่วนประกอบของเครื่องปรุง ซึ่งต้องนำสมุนไพร อาทิ พริก หอม กระเทียม มาตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดนำไปละลายน้ำก็จะได้น้ำพริกแกง เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงปลาดุกใบชะพลู แกงเนื้อมะเขือพวง เป็นต้น



แกงเขียวหวานไก่

5. **อาหารประเภทผัด** เป็นวิธีปรุงที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีน เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยกว่าร้อยปี อาหารประเภทนี้ต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ใช้ไฟแรง เมื่ออาหารสุกแล้วมีลักษณะค่อนข้างแห้ง สามารถจําแนกได้เป็น 2 ชนิด

- ผัดที่มีรสเผ็ด มีส่วนประกอบของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ผัดสะตอกุ้งสด ผัดเผ็ดทะเล ผัดพริกแกงหมู เป็นต้น



ผัดเผ็ดทะเล

- ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด เป็นอาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ถั่วลันเตาผัดกุ้ง ผัดบวบใส่ไข่ ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง เป็นต้น



ผัดบวบใส่ไข่


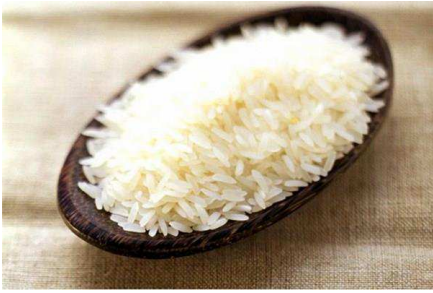


กินแบบไทย

คนสมัยก่อนไม่อ้วนเหมือนคนสมัยนี้ ทั้งที่อาหารการกินนั้นก็สมบูรณ์ และปลอดภัยกว่าคนสมัยนี้มาก แต่ที่ไม่อ้วนเพราะเขารู้จักกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม ยำ ตำ แกง ไม่เน้นกินของผัด ของทอด ไม่กินเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เพราะอาหารไทยเป็นอาหารรสกลมกล่อมที่ผ่านการปรุงให้ถูกต้อง และอร่อยตามแบบของอาหารชนิดนั้น ๆ

คนสมัยก่อนเลือกที่จะรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะสมัยก่อนยังไม่มีวิทยาการขัดข้าวเหมือนสมัยนี้ คนสมัยก่อนจึงใช้วิธีสีข้าวเพื่อเอาเปลือกออกเท่านั้น แล้วนำมาหุงกินจึงได้คุณประโยชน์ รับโภชนาการจากข้าวได้อย่างเต็มที่ ส่วนที่เป็นรำขาวจะประกอบด้วยเยื่อหุ้มชั้นใน และจมูกข้าวจะให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ วิตามินเอ, บี 1, บี 2, บี 5, บี 9, บี 12, วิตามินอี, ฟอสฟอรัส, แมกนีเซียม, ไนอะซิน และเส้นใยอาหารที่มี

คุณภาพมากกว่าข้าวขัดสี 2 - 3 เท่า ยิ่งถ้าหากกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือร่วมกับผัก และผลไม้สดจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย

ตารางเปรียบเทียบพลังงาน และเส้นใยอาหารของข้าวกล้อง ข้าวขัดสี สปาเกตตี บะหมี่

ประเภทอาหาร (1 จาน)	ภาพประกอบ	พลังงานที่ได้รับต่อมื้อ (กิโลแคลอรี)	ไฟเบอร์
ข้าวกล้อง		357	0.5
ข้าวขัดสี		366	0.3
สปาเกตตี		111	0.1
บะหมี่		108	0.1

ปัจจุบันวัฒนธรรมของเราเปลี่ยนไป คนไทยหันไปบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น จากการสังเกตพบว่า ชาวตะวันตกเจ็บ และตายกันมากด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือสมองตีบตัน คนไทยก็มีเจ็บ และตายบ้างแต่น้อยกว่ามาก นักวิชาการในต่างประเทศศึกษาค้นคว้าหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกันมานาน และพบว่า "อาหาร" ที่รับประทานเป็นประจำมีส่วนทำให้เกิดโรคเหล่านี้ เมื่อก่อนนี้ชาวตะวันตกกินอาหารประเภท เนื้อสัตว์ และขนมปังขาวเป็นหลัก กินผัก ผลไม้ และข้าวน้อย แต่ปัจจุบันรัฐบาลของเขามีการรณรงค์ให้เปลี่ยนนิสัย จากกินเนื้อสัตว์ และขนมปังให้เป็นขนมปังชนิดที่ทำจากเมล็ดพืชหลาย ๆ ชนิด ที่เขาเรียกกันว่า โฮลวีท ซึ่งจะเป็น ขนมปังชนิดที่ให้กากใยสูง เพราะมีผลการวิจัยว่าการกินเนื้อสัตว์มากจะทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง และขนมปังขาว มีกากใยน้อยเป็นภาวะการกินที่ไม่สมดุลย์ และให้โทษต่อร่างกายโดยเฉพาะในผู้ใหญ่

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอาหารไทยกับอาหารตะวันตกที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในบ้านเรา ในประเทศอเมริกาได้ ศึกษารายละเอียดของอาหารจานด่วน หรือฟาสต์ฟู้ดไว้หลายชนิด โดยได้เสนอแนะว่าแต่ละวันคนเราควรจะได้รับ สารอาหารที่ให้พลังงานเท่าใด สำหรับผู้ใหญ่ชาวตะวันตกมีการแนะนำว่าควรจะได้จำนวนพลังงาน 2,000 – 2,700 แคลอรี ไขมันไม่เกิน 50 – 80 กรัม โคลเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม และจำนวนเกลือโซเดียมไม่เกิน 1,100 – 3,300 มิลลิกรัม ชาวตะวันตกให้ความสนใจกับปริมาณไขมัน โคลเลสเตอรอล และเกลือมากเป็นพิเศษ เพราะทั้ง 3 ตัว มีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจสูง สถาบันโภชนาการในสหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัยหาระดับ พลังงาน ไขมัน โคลเลสเตอรอล และเกลือในอาหารจานด่วนหลายชนิด

นอกเหนือจากปริมาณแคลอรี และไขมันที่ต่ำแล้วอาหารไทยยังมีคุณค่าอีกมากมายที่อาหารตะวันตกไม่มี เนื่องด้วยอาหารไทยใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบมาก เช่น พริก กระเพรา กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ ขิง ซึ่งมีสารอาหาร ที่มีประโยชน์จำนวนมาก และเป็นที่รู้จักกันมาแต่โบราณว่าพืชผักที่ใช้ในอาหารไทยมีคุณค่าทางยามากมาย จนกระทั่ง นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีการศึกษาวิจัยหาคุณค่าของพืชผักเหล่านี้ว่ามีประโยชน์มากมาย เช่น พริกขี้หนูมีสารป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด กระเทียมมีสารเคมีหลายชนิดที่มีคุณค่าต่อร่างกาย อาทิ มีไดซัลไฟด์ช่วยลดไขมันในเลือด มี สารปรับระดับน้ำตาลในเลือด วิตามินบีหนึ่ง หรือสารต้านการออกซิเดชั่น มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินอีช่วยป้องกัน โรคหัวใจได้



กระเทียม

ตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยกับอาหารจานด่วนของประเทศแถบตะวันตก

ชนิดอาหารใน 1 มื้อ เทียบกับจำนวนที่ ต้องการต่อวัน	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มก.)	เกลือ (มก.)
จำนวนที่ต้องการต่อวัน	2000-27000	ไม่เกิน 50- 80	ไม่เกิน 300	1100- 3300
อาหารจานด่วนแบบประเทศแถบตะวันตก				
ชีสเบอร์เกอร์+มันทอด+น้ำอัดลม 1 แก้ว	1166	51	95	1450
พิซซ่า+น้ำอัดลม+หอมทอด	1000	28	62	2320
ไก่ทอด 2 ชิ้น+ขนมปัง+มันบด+ น้ำอัดลม 1 แก้ว+ข้าวโพดต้ม	1232	57	157	2276
สลัดทาโค (เม็กซิกัน)	1057	55	80	1620
อาหารจานเดียวไทย				
ข้าวคลุกกะปิ	428	11	166	1272
ข้าวหมูแดง	540	18	83	1800
ข้าวผัดกระเพรา	478	14	35	1282
ข้าวหมกไก่	534	13	77	590
ขนมจีนน้ำยา+ไข่ต้มครึ่งฟอง	332	10	124	803
ขนมจีนน้ำพริก+ไข่ต้มครึ่งฟอง	497	17	126	387
เส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง	292	9	53	1803
ผัดไทยใส่ไข่	578	30	229	1056
เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ	258	8	39	523
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	352	13	69	2176
ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง(น่อง)	588	10	170	1400

ที่มา : พญ. จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

จากตารางเปรียบเทียบอาหารจานเดียวของไทยกับอาหารจานด่วนของประเทศแถบตะวันตก จะเห็นว่าถ้าเรารับประทานอาหารจานด่วนเพียงมื้อเดียวก็แทบจะต้องอดอาหารกันทั้งวัน เหตุเพราะปริมาณแคลอรี ไขมันที่รับเข้าไปก็เกือบจะใกล้จุดที่ควรได้รับต่อวัน หากรับประทาน 2 มื้อ เช่น กลางวันรับประทานซีสเบอร์เกอร์ เย็นรับประทานพิซซ่าต่ออีก วันนั้นก็จะต้องไปรีดไขมันออกกันเป็นการใหญ่ เพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็นได้ว่า อาหารไทยของเราดี มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม และยังไม่ก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการกิน

การที่จะรับประทานอาหารไทยให้มีสุขภาพดีต้องยึดหลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ
2. รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก ข้าวควรรับประทานเป็นข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ
3. รับประทานอาหารผักผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
5. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอนม เช่น อาหารหมักดองอาหารกระป๋อง เป็นต้น
8. งดหรือลดเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

กินตามฤดูกาล

คนไทยสมัยก่อนฉลาดรับประทาน โดยนำเอาพืช ผัก เนื้อสัตว์ที่หาได้ในฤดูกาลต่าง ๆ มาทดแทนอาหารนอกฤดูกาล เช่น รับประทานน้ำพริกกะปิในช่วงที่มะนาวให้ผลผลิตมาก พอถึงเข้าช่วงหน้ามะม่วงก็จะรับประทานน้ำพริกมะม่วงแทน เพราะช่วงนั้นมะนาวให้ผลผลิตน้อย

รู้จักรับประทานตามสภาพดินฟ้าอากาศ เช่น ฤดูร้อน รับประทานข้าวแช่ ฤดูฝนนิยมกวนขนมอบรับประทานเองในบ้าน เช่น ข้าวเหนียวแก้ว กะละแม หรือดองผักและผลไม้เก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น ฤดูหนาวจะรับประทานอาหารที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เช่น น้ำขิง มันต้มน้ำตาล แกงเลียงใส่พริกไทย และใบแมงลัก และในขณะที่ผิงไฟแก้วนาวก็จะเผามัน เผาเผือก ข้าวจี ข้าวหลาม

การประยุกต์อาหารตามฤดูกาลจึงถือเป็นความฉลาดที่เรียนรู้ในการอยู่กับธรรมชาติ ไม่ยึดติดอาหารเพียงอย่างเดียว รับประทานได้หลากหลายตามฤดูกาล ซึ่งการกินอาหารตามฤดูกาลไม่เพียงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ยังเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

เมนูอาหารไทยแต่ละภูมิภาค

นอกจากความโดดเด่นด้านรสชาติแล้ว อาหารไทยแต่ละภาคยังมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม แหล่งอาหาร ภูมิศาสตร์ และบริบทแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น แต่สิ่งที่อาหารไทยแต่ละภาคมีเหมือนกันคือ “คุณค่าทางโภชนาการ” ทำให้ผู้ที่รับประทานอาหารไทยเป็นประจำนั้นมักมีสุขภาพที่แข็งแรง

ภาคกลาง

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดทั้งปี มีพืชผักผลไม้นานาชนิด การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับ มีกับข้าวหลายอย่าง รสชาติของอาหารภาคกลางมีการผสมผสานทุกรสชาติได้อย่างกลมกล่อม เรียกได้ว่ามีครบทุกรสชาติ และมักจะมีเครื่องเคียง ของแถมร่วมรับประทานด้วย เช่น แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้ำพริกปลาร้า หมี่กะทิ เป็นต้น



น้ำพริกปลาร้า

กินดีแบบภาคกลาง

- กินผักสดทุกมื้อคู่กับน้ำพริก
- กินปลาเป็นหลัก
- ทุกเมนูมีส่วนประกอบของสมุนไพร
- กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือเป็นหลัก

ภาคเหนือ

ชาวภาคเหนือมีวัฒนธรรมการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยจะปั้นข้าวเหนียวจิ้มกินกับน้ำแกง หรือน้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ฯลฯ ซึ่งผักที่เป็นเครื่องจิ้ม และรับประทานคู่กันส่วนมากเป็นผักสด และผักนึ่ง เช่น แกงฮังเล แกงแคไก่ น้ำพริกหนุ่ม ขนมหินน้ำเงี้ยว ข้าวซอยไก่ เป็นต้น



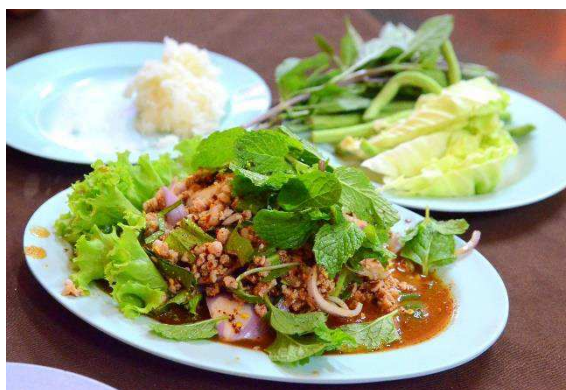
น้ำพริกหนุ่ม

กินดีแบบภาคเหนือ

- กินผักและสมุนไพรตามฤดูกาล
- กินผักสด หรือผักนึ่งคู่กับน้ำพริก
- ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่อยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์
- ประุงอาหารให้สุก

ภาคอีสาน

ชาวอีสานมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย รับประทานอาหารได้ทุกอย่าง เนื่องจากเป็นดินแดนที่ค่อนข้างแห้งแล้ง อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่จะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว นิยมนำวัตถุดิบมาคั่วให้หอมก่อนนำไปปรุงอาหาร ไม่นิยมใส่กะทิ ชาวอีสานรู้จักการนำสิ่งต่าง ๆ ในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยมาดัดแปลงเป็นอาหาร เช่น น้ำพริกปลาร้า ซุปหน่อไม้ แกงอ่อมปลาตุก ลาบหมู เป็นต้น



ลาบหมู

กินดีแบบภาคอีสาน

- อาหารทุกมื้อต้องมีเนื้อสัตว์ และผักเป็นส่วนประกอบ
- ผักพื้นเมืองหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
- ปลาร้าควรทำให้สุกก่อนรับประทาน

ภาคใต้

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ส่วนมากจะมีรสเผ็ดร้อนจากเครื่องเทศเพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยป้องกันการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี และยังช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล ชาวภาคใต้ชอบกินผักกับอาหารแทบทุกชนิดเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อน ไม่เน้นรสหวาน แต่จะเป็นรสจัดเค็ม จัดเผ็ด จัดเปรี้ยว จัดเครื่องปรุง ของเขาจะเน้นกะปิที่ทำเองในครัวเรือน เช่น แกงไตปลา แกงเหลือง ข้าวยา คั่วกลิ้ง เป็นต้น



ข้าวยา

กินดีแบบภาคใต้

- ขมิ้นช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล และยังมีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ข้าวยาปักซี่ใต้ เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ครบ 5 หมู่
- อาหารทะเลให้คุณค่าทางอาหารสูง แต่ควรระวังเรื่องคอเลสเตอรอล

ปรุงอาหารด้วยภูมิปัญญา

บรรพบุรุษของไทยได้คิดวิธีการปรุงอาหารมาดี และเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ลองผิดลองถูกจนได้รสอร่อยถูกปาก รวมไปถึงคุณค่าทางโภชนาการ การปรุงอาหารของคนรุ่นใหม่ที่ไม่คำนึงถึงสูตรดั้งเดิมจึงถือเป็นการทำลายคุณค่าอาหาร และภูมิปัญญาดั้งเดิม การทำอาหารไทยจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่คนทำอาหารสามารถปรุงได้ตามใจ อาหารหนึ่งจานเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์

การทำอาหารเป็นวิทยาศาสตร์ ทุกจาน ทุกเมนูมีเหตุผล อย่างการทำต้มยำกุ้งต้องใส่ตะไคร้ เพราะช่วยดับคาวกุ้ง และตะไคร้มีสรรพคุณทางยา แก้ท้องอืด และการทำต้มยำกุ้งจะไม่ใส่ข่าลงไป เนื่องจากข่าจะทำให้ความหอมและหวานของเนื้อกุ้งหายไป นอกจากนี้ยังมีการนำนมมาใส่กลายเป็นต้มยำกุ้งน้ำข้น ทำให้คุณค่าทางยาของอาหารจานนี้หายไป



ต้มยำกุ้ง

แกงเลียงเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่มีหลักฐานชัดเจน แต่เครื่องปรุง และวัตถุดิบทั้งกะปิ พริกไทย พืชผักที่เกิดขึ้นในผืนแผ่นดินไทย ทำให้ระบุดีว่าอาหารจานนี้เป็นอาหารไทยที่บรรพบุรุษคิด ปรุงแต่งจนเหมาะสมกับวิถีความเป็นอยู่ แกงเลียงมีลักษณะเป็นน้ำใส มีเครื่องแกงเป็นหลัก ประกอบด้วย กะปิ หอมแดง และพริกไทย ซึ่งความเผ็ดได้จากพริกไทย เพราะเป็นเรื่องความสมดุลของธาตุอาหาร และต้องมีใบแมงลักซึ่งให้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ นอกจากนั้นการรับประทานที่ถูกต้อง และได้อรรถรสต้องรับประทานตอนร้อนไม่ใช่เย็น เพราะรสชาติจะเปลี่ยนไป แต่ความไม่รู้ทำให้แกงเลียงเปลี่ยนไปจากดั้งเดิม คือ ใส่ข้าวโพดอ่อน แครอท และพริกสด ซึ่งทั้งหมดที่ใส่เพิ่มเข้าไปเป็นผักร้อน แต่หัวใจของการทำแกงเลียงต้องใช้ผักเย็นมาปรุง เมื่อรับประทานจะสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โดยแกงเลียงเหมาะสมกับผู้ป่วย หรือหญิงตั้งครรภ์หลังคลอด เพื่อฟื้นฟูกำลัง เพิ่มน้ำนม ป้องกันโรคมะเร็ง



แกงเลียง

ด้วยถิ่นที่อยู่ของคนไทยที่ตั้งอยู่บนดินแดนสุวรรณภูมิ ซึ่งเป็นเขตร้อนชื้น ทำให้มีความได้เปรียบทางธรรมชาติที่หลากหลาย จึงมีกระบวนการวิธีการปรุงอาหารที่อร่อยด้วยวิถีธรรมชาติ “สี่ กลิ่น รส” ของอาหารไทยจึงเป็นเรื่องของการตัดแปลง เรียนรู้ ปรับใช้จากธรรมชาติทั้งสิ้น อาทิ สีนํ้าเงินจากดอกอัญชัน การทำให้เนื้อนุ่มด้วยการใช้สับปะรด ไข่เจียวที่ฟูจากการเติมนํ้ามะนาว และนํ้าลงไป

เคล็ดลับการทำอาหาร

- เวลาหันตะไคร้ ถ้าไม่ยอกให้ตะไคร้ดำ และมีวงสีชมพูสวยงาม ต้องแช่น้ำมะนาว
- ตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหย ก่อนที่จะใส่ในหม้อต้มยาต้องทุบก่อน ซึ่งน้ำมันหอมระเหยในตะไคร้ จะช่วยให้สบายท้อง
- การทำแกงปลาไม่ให้คาวต้องต้มน้ำให้เดือด และห้ามคน เพราะจะทำให้ความร้อนลดลง โปรตีน ในตัวปลาจะละลายในน้ำอุ่นจนเกิดควมคาว
- การตำน้ำพริกกะปิไม่ให้เหม็นต้องนำกะปิกับกระเทียมมาตำรวมกัน

9 รส 9 สรรพคุณ

“อาหารไทย” เป็นอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งหมายถึงพืชผักต่าง ๆ รวมทั้ง เครื่องปรุง เครื่องเทศ ซึ่งนอกจากใช้ในการแต่งกลิ่น รส และเพิ่มสีสันของอาหารแล้ว วัตถุดิบเหล่านี้ส่วนใหญ่ ยังมี “สรรพคุณในทางยา” ทั่วโลกจึงถือว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยนิยมแบ่งรสของวัตถุดิบอาหารไทย ออกเป็น 9 รส ตามลักษณะของเครื่องยาไทย

➤ รสฝาด

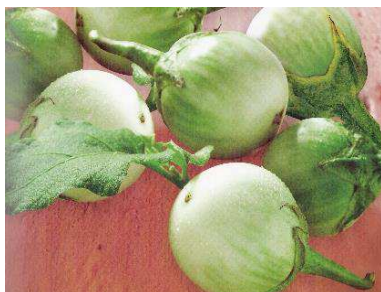
สรรพคุณ สมานแผลภายในและภายนอกกาย แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุ ขับเสมหะ



กล้วยน้ำว้าดิบ



มะขามป้อม



มะเขือเปราะ



มะเขือพวง



ยอดผักกระโดน

➤ รสหวาน

สรรพคุณ บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แต่หากเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานมากเกินไป



หญ้้าหวาน



ผักหวาน



เห็ด



หน่อไม้



ผักเขียว



บวบ



แตงกวา



กะหล่ำปลี

➤ รสมัน

สรรพคุณ บำรุงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ไขข้อ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ถั่วฝักยาว



ฟักทอง



ขุ่นอ่อน



กระถิน



ชอม



รากบัว

➤ รสเค็ม

สรรพคุณ ชิมซาบเข้าผิวหนัง กำจัดเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต



เตยหอม



ผักบุ้งไทย



โสน



ดอกขจร

➤ รสเปรี้ยว

สรรพคุณ ขับเสมหะ ช่วยฟอกโลหิต ช่วยระบายท้อง



มะขามอ่อน



มะเฟือง



มะไฟ



ส้มแขก



ส้มป่อย



มะดัน



มะนาว



มะกรูด



กระเจี๊ยบแดง

➤ รสเผ็ดร้อน

สรรพคุณ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้คลื่นไส้ อาเจียน ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต



กะเพรา



กระเทียม



กระชาย



ขิง



ตะไคร้



สะระแหน่

➤ รสขม

สรรพคุณ รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดความดันโลหิต มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง



ใบบัวบก



มะระ



สะเดา



ขี้เหล็ก



ยอ



มะแว้ง

➤ รสเย็น

สรรพคุณ แก้วมโรคไอเป็นเลือด ช่วยทำให้อนหลับดีขึ้น แก้ไข้ แก้ไอ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ



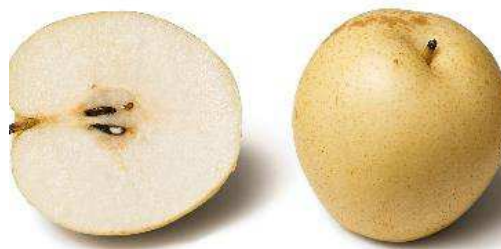
ต้นผักเป็ดน้ำ



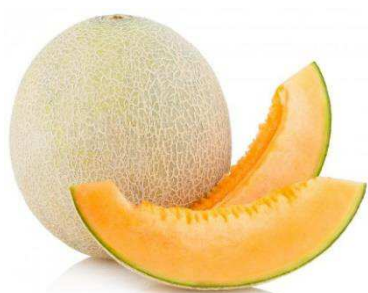
แตงโม



ชมพู่



สาละ



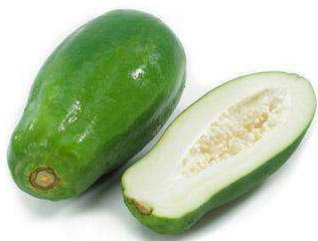
แคนตาลูป



แก้วมังกร

➤ รสจืด

สรรพคุณ ขับลม แก้ปัสสาวะขัด ขับพยาธิ ดับพิษ แก้อ่อนในกระหายน้ำ



มะละกอขี้ด



ผักกาดหอม

รับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



การกินอย่างพอดี คือ การกินอาหารครบทุกหมวดหมู่ ทั้งโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งจะช่วยให้อวัยวะเกิดสมดุล เติบโตอย่างแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม แต่หากรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยหรือมากเกินไปก็จะส่งผลให้อวัยวะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย



ตารางแสดงปริมาณอาหารที่เหมาะสมใน 1 วัน

ผู้สูงอายุ เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน 1,600 kcal ต่อวัน	วัยรุ่น ชาย/หญิง ชายวัยทำงาน 2,000 kcal ต่อวัน	ผู้ใช้แรงงาน ชาย/หญิง 2,400 kcal ต่อวัน
ปริมาณที่เหมาะสม		
ข้าว - แป้ง = 8 ทัพพี	ข้าว - แป้ง = 10 ทัพพี	ข้าว - แป้ง = 12 ทัพพี
ผัก = 4 - 6 ทัพพี (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)	ผัก = 5 ทัพพี (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)	ผัก = 6 ทัพพี (ผักดิบ 1 ถ้วยตวง หรือผักสุก ½ ถ้วยตวง)
ผลไม้ (หวานน้อย) = 3 - 4 ส่วน (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ 6 - 10 คำ)	ผลไม้ (หวานน้อย) = 4 ส่วน (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ 6 - 10 คำ)	ผลไม้ (หวานน้อย) = 5 ส่วน (1 ส่วน คือผลไม้ประมาณ 6 - 10 คำ)
เนื้อสัตว์ = 6 ช้อนทานข้าว (น้ำหนักโดยประมาณ 1 ช้อน = 15 กรัม)	เนื้อสัตว์ = 9 ช้อนทานข้าว (น้ำหนักโดยประมาณ 1 ช้อน = 15 กรัม)	เนื้อสัตว์ = 12 ช้อนทานข้าว (น้ำหนักโดยประมาณ 1 ช้อน = 15 กรัม)
นม = 1 - 2 แก้ว (1 แก้ว = 240 มล.)	นม = 1 แก้ว (1 แก้ว = 240 มล.)	นม = 1 แก้ว (1 แก้ว = 240 มล.)
สิ่งที่สำคัญ		
ปริมาณน้ำตาลต่อวัน เด็ก = 4 ช้อนชา ผู้ใหญ่ = 6 ช้อนชา	ปริมาณไขมันต่อวัน ไม่เกิน 65 กรัม (หรือประมาณ 16 ช้อนชา)	ปริมาณโซเดียมต่อวัน ไม่เกิน 2,300 มิลลิกรัม (หรือประมาณ 1 ช้อนชา)

ที่มา : รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เรียบเรียงข้อมูลโดยอ้างอิงจาก

- หนังสือวัฒนธรรมอาหารไทย...จากอดีตสู่ปัจจุบัน เรียบเรียงโดย สิรินาฏ ศิริสุนทร พิมพ์ครั้งที่ 2 มีนาคม 2556
- “เปิดตำนานอาหารไทย”
(<http://infothaifood.wordpress.com/2010/06/12/ประวัติศาสตร์อาหารไทย>)
- “อาหารไทยและอาหารพื้นบ้าน” คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
(http://management.kpru.ac.th/train/index.php?option=com_content&view=article&id=88&Itemid=126)
- รายงานการวิจัย เรื่อง “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” ประหยัด สายวิเชียร. (2547) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- นิตยสาร SOOK ฉบับที่ 17, เมษายน 2557
- http://zeedfood.blogspot.com/p/blog-page_01.html
- อาหารไทยให้อะไรมากกว่าที่คิด โดย รศ.ดร.พรทิพย์ เกตุรานนท์
- กินแบบไทย ๆ เจ็บไข້ยาก โดย พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ
- ภูมิปัญญาการกิน วิถีไทยที่คนรุ่นหลังหลงลืม ,หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ 30 ตุลาคม 2554
- NCDs : โรคภัยที่เราสร้างเอง , สารสุขภาพ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ผศ.ดร.วงสวาท ปัทมาคม , นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 205 , พฤษภาคม 2539
- “สูตรอาหารแห่งรักและกรุณา : แกงเลียง”, มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป.
- “สอนคหกรรมโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เมล์ดพันธุ์ครู)”, โททท์ศน์ครู
(<http://www.thaiteachers.tv/>), เผยแพร่วันที่ 9 กันยายน 2554.
- “วิทยาศาสตร์ ใน ภูมิปัญญาไทย”, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร
(<http://www.youtube.com/watch?v=081nqBwPLRE>), เผยแพร่วันที่ 10 มีนาคม 2557
- “ส่วนประกอบและเครื่องเทศในอาหารไทย” (<http://thaifoodtoworld.com/home/ingredient.php>)
- รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรม Workshop

ตัวอย่างกิจกรรมและอุปกรณ์ประกอบเสริมชุดการเรียนรู้

ฐานกิจกรรมที่ 1: นักสืบอาหารไทย

รสชาติของอาหารไทยเกิดจากการปรุงรสอย่างกลมกล่อมของเครื่องปรุง และวัตถุดิบหลาย ๆ อย่าง “ต้ม ยำ ต้ม แกง” คือวิธีปรุงอาหารไทยแต่โบราณซึ่งผสมผสานวัตถุดิบมากมายไว้ด้วยกัน ให้เหมาะกับจริตของคนไทยแต่ละภาค ซึ่งกระบวนการเหล่านี้แทบจะไม่ใช่ไขมันในการทำอาหาร และยังคงไว้ซึ่งประโยชน์ รสชาติดั้งเดิมของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้วิธีปรุงอาหารไทยแต่โบราณ ด้วยวิธีการ “ต้ม ยำ ต้ม แกง”
2. รู้จักวัตถุดิบ ส่วนประกอบ ของอาหารไทย

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนทุกระดับชั้น และบุคคลทั่วไป

แหล่งความรู้

- อาจารย์ฉัตรชนก บุญไชย

หน่วยงาน: หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

เบอร์ติดต่อ: 083-555-6651

อุปกรณ์

1. เครื่องครัวไทย ๆ เช่น ชั่ง หวด ครก ฯลฯ
2. เมนูอาหารประเภทต้ม ได้แก่ ต้มข่าไก่
3. เมนูอาหารประเภทยำ ได้แก่ ยำถั่วพู
4. เมนูอาหารประเภทตำ ได้แก่ น้ำพริกปลาหู และผักสด
5. เมนูอาหารประเภทแกง ได้แก่ แกงเลียง
6. ถ้วยชิม และช้อนชิม
7. วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร (จัดเป็นตลาด)
 - พริกสด
 - ใบมะกรูด
 - ตะไคร้
 - ผักชี
 - มะนาว
 - เห็ด
 - ข่า
 - กะทิ (มะพร้าว)
 - ถั่วพุ่มฝักกลาง
 - น้ำพริกเผา
 - ถั่วลิสงคั่ว
 - พริกชี้หนูแห้ง
 - หอมแดง
 - กระเทียม
 - พริกชี้หนูสวน
 - กุ้งแห้ง
 - กะป๋อย่างดี
 - น้ำตาลปีบ
 - มะเขือพวง
 - บวบเหลี่ยม
 - ฟักทอง
 - กระชาย
 - ยอดตำลึง

- ข้าวโพดอ่อน
 - พริกชี้ฟ้าแดง
 - ใบแมงลัก
 - พริกไทยขาว
 - หอมแดง
 - น้ำตาล
 - น้ำปลา
8. ตะกร้าสำหรับใช้จ่ายตลาด
 9. บอร์ดนิทรรศการที่ 6, 7, 9 และ 10

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตนเองและแนะนำฐานกิจกรรม
2. วิทยากรพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปดูเครื่องครัวไทย ๆ เช่น ชั่ง หวด ครก ฯลฯ เพื่อสร้างความตื่นตาตื่นใจในการเรียนรู้
3. วิทยากรพาผู้เข้าร่วมนิทรรศการดูเมนูจากกระบวนการต้ม (ต้มข้าวก่ำ) ยำ (ยำถั่วพู) ต้ม (น้ำพริกปลาหูแกง (แกงเสียง) เรียนรู้เรื่องราวจากวิทยากร พร้อมชิม
4. หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมชิมเมนูอาหารเสร็จแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องไปจ่ายตลาดหาส่วนประกอบจากเมนูที่ชิม
5. วิทยากรทำการเฉลย และอธิบายถึงประโยชน์ของวัตถุดิบที่ว่า (อาจจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแยกวัตถุดิบที่คล้ายกัน เช่น ชิงกับข่า กะเพรากับโหระพา เป็นต้น)
6. วิทยากรสรุปผลการเรียนรู้ในฐานกิจกรรมที่ 1 และเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่การเรียนรู้ในฐานกิจกรรมที่ 2

เนื้อหาในการอธิบาย

อาหารไทยเกิดจากการนำวัตถุดิบที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์มารังสรรค์ให้มีรสชาติที่กลมกล่อม แต่ละเมนูอาหารก็มีวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน ได้มีการจำแนกประเภทของอาหารไทยโดยทั่วไปแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. **อาหารประเภทเครื่องจิ้ม** มีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก รสจัด กินคู่กับผักและของแนม สามารถจำแนกได้เป็น 3 ชนิด

- **น้ำพริก** คือ การนำเอาส่วนผสมอย่าง กะปิ กระเทียม พริก ฯลฯ โขลกรวมกัน จากนั้นปรุงรสตามที่ต้องการ เช่น น้ำพริกขี้หนุ่ย น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น



น้ำพริกหนุ่ม

- **หลน** คือ เครื่องจิ้มที่มีส่วนผสมของกะทิ ลักษณะค่อนข้างข้น ส่วนมากมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น ปู หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาเค็มใส่สับปะรด เป็นต้น



ปูหลน

- เครื่องจิ้มอื่น ๆ เช่น แสร้งว่าปลาตุ๋น สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นต้น



สะเดาน้ำปลาหวาน

2.อาหารประเภทยำ และพล่า

- ยำ คือการประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ที่ผ่านการทำให้สุกแล้ว นำมาคลุกเคล้ากับน้ำยำ ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และพริกชี้หนู เช่น ยำรวมมิตรทะเล ยำวุ้นเส้น เป็นต้น



ยำวุ้นเส้น

- พล่า คือการประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ นำมาคลุกเคล้าเข้ากับน้ำปรุงรส ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกชี้หนู และน้ำพริกเผา ใส่ตะไคร้ซอย และใบสะระแหน่ เช่น พล่ากุ้ง พล่าเนื้อ เป็นต้น



พล่าเนื้อ

3. **อาหารประเภทต้ม** เป็นการนำวัตถุดิบและเครื่องปรุงใส่ในภาชนะพร้อมก้นน้ำ หลังจากนั้นนำไปตั้งไฟให้เดือดจนสุกตามต้องการ เช่น ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ ต้มยำกุ้ง ต้มหน่อไม้กระดุกหมู เป็นต้น



ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

4. **อาหารประเภทแกง** มีวิธีการทำเหมือนกันกับอาหารประเภทต้ม แต่ต่างกันที่ส่วนผสมของเครื่องปรุง ซึ่งต้องนำสมุนไพร อาทิ พริก หอม กระเทียม มาตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดนำไปละลายน้ำก็ได้เป็นน้ำพริกแกง เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงปลาตุ๋นใบชะพลู แกงเนื้อมะเขือพวง เป็นต้น



แกงเขียวหวานไก่

5. อาหารประเภทผัด เป็นวิธีปรุงที่ได้รับความนิยมจากจีน เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยมากกว่าร้อยปี อาหารประเภทนี้ต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ใช้ไฟแรง เมื่ออาหารสุกแล้วมีลักษณะค่อนข้างแห้ง สามารถจำแนกได้เป็น 2 ชนิด

- ผัดที่มีรสเผ็ด มีส่วนประกอบของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ผัดสะตอกุ้งสด ผัดเผ็ดทะเล ผัดพริกแกงหมู เป็นต้น



ผัดเผ็ดทะเล

- ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด เป็นอาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ถั่วลันเตาผัดกุ้ง ผัดบวบใส่ไข่ ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง เป็นต้น



ผัดบวบใส่ไข่

คนสมัยก่อนไม่อ้วนเหมือนคนสมัยนี้ ทั้งที่อาหารการกินนั้นก็สมบูรณ์ และปลอดภัยกว่าคนสมัยนี้มาก แต่ที่ไม่อ้วนเพราะเขารู้จักกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม ยำ ตำ แกง ไม่เน้นกินของผัด ของทอด ไม่กินเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เพราะอาหารไทยเป็นอาหารรสกลมกล่อมที่ผ่านการปรุงให้ถูกต้อง และอร่อยตามแบบของอาหารชนิดนั้น ๆ

คนสมัยก่อนเลือกที่จะรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะสมัยก่อนยังไม่มีวิทยาการขัดข้าวเหมือนสมัยนี้ คนสมัยก่อนจึงใช้วิธีสีข้าวเพื่อเอาเปลือกออกเท่านั้น แล้วนำมาหุงกินจึงได้คุณประโยชน์ รับประทานจากข้าวได้อย่างเต็มที่ ส่วนที่เป็นรำขาวจะประกอบด้วยเยื่อหุ้มชั้นใน และจมูกข้าวจะให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ วิตามินเอ, บี 1, บี 2, บี 5, บี 9, บี 12, วิตามินอี, ฟอสฟอรัส, แมกนีเซียม, ไนอะซิน และเส้นใยอาหารที่มีคุณภาพมากกว่าข้าวขัดสี 2 – 3 เท่า ยิ่งถ้าหากกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือร่วมกับผัก และผลไม้สดจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันวัฒนธรรมของเราเปลี่ยนไป คนไทยหันไปบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น จากการสังเกตพบว่าชาวตะวันตกเจ็บ และตายกันมากด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือสมองตีบตัน คนไทยก็มีเจ็บ และตายบ้างแต่น้อยกว่ามาก นักวิชาการในต่างประเทศศึกษาค้นคว้าหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกันมานาน และพบว่า "อาหาร" ที่รับประทานเป็นประจำมีส่วนทำให้เกิดโรคเหล่านี้ เมื่อก่อนนี้ชาวตะวันตกกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และขนมปังขาวเป็นหลัก กินผัก ผลไม้ และข้าวน้อย แต่ปัจจุบันรัฐบาลของเขามีการรณรงค์ให้เปลี่ยนนิสัยจากกินเนื้อสัตว์ และขนมปังให้เป็นขนมปังชนิดที่ทำจากเมล็ดพืชหลาย ๆ ชนิด ที่เขาเรียกกันว่า โฮลวีท ซึ่งจะเป็นขนมปังชนิดที่ให้กากใยสูง เพราะมีผลการวิจัยว่าการกินเนื้อสัตว์มากจะทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง และขนมปังขาวมีกากใยน้อยเป็นภาวะการกินที่ไม่สมดุล และให้โทษต่อร่างกายโดยเฉพาะในผู้ใหญ่

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างอาหารไทยกับอาหารตะวันตกที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในบ้านเรา ในประเทศอเมริกาได้ศึกษารายละเอียดของอาหารจานด่วน หรือฟาสต์ฟู้ดไว้หลายชนิด โดยได้เสนอแนะว่าแต่ละวันคนเราควรจะได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานเท่าใด สำหรับผู้ใหญ่ชาวตะวันตกมีการแนะนำว่าควรจะได้จำนวนพลังงาน 2,000 – 2,700 แคลอรี ไขมันไม่เกิน 50 – 80 กรัม โคลเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม และจำนวนเกลือโซเดียมไม่เกิน 1,100 – 3,300 มิลลิกรัม ชาวตะวันตกให้ความสนใจกับปริมาณไขมัน โคลเลสเตอรอล และเกลือมากเป็นพิเศษ เพราะทั้ง 3 ตัวมีส่วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจสูง สถาบันโภชนาการในสหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัยหาระดับพลังงาน ไขมัน โคลเลสเตอรอล และเกลือในอาหารจานด่วนหลายชนิด

นอกเหนือจากปริมาณแคลอรี และไขมันที่ต่ำแล้วอาหารไทยยังมีคุณค่าอีกมากมายที่อาหารตะวันตกไม่มี เนื่องด้วยอาหารไทยใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบมาก เช่น พริก กระเพรา กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ ขิง ซึ่งมีสารอาหารที่มีประโยชน์จำนวนมาก และเป็นที่รู้จักกันมาแต่โบราณว่าพืชผักที่ใช้ในอาหารไทยมีคุณค่าทางยามากมาย จนกระทั่งนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีการศึกษาวิจัยหาคุณค่าของพืชผักเหล่านี้ว่ามีประโยชน์มากมาย เช่น พริกชี้หนูมีสารป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด กระเทียมมีสารเคมีหลายชนิดที่มีคุณค่าต่อร่างกาย อาทิ มีไดซัลไฟด์ช่วยลดไขมันในเลือด มีสารปรับระดับน้ำตาลในเลือด วิตามินบีหนึ่ง หรือสารต้านการออกซิเดชัน มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินอีช่วยป้องกันโรคหัวใจได้



กระเทียม

ตัวอย่างเมนูอาหารประเภทต้ม

ต้มขาไก่



ต้มขาไก่

"ต้มขาไก่" เป็นอาหารที่มีรสชาติคล้ายต้มยำ ต่างกันเพียงต้มขาไก่มีการใส่กะทิเพิ่มลงไป ส่วนเครื่องปรุงอื่น ๆ ได้แก่ ไก่ ข่าอ่อน พริก มะนาว และน้ำปลา บางสูตรก็มีการใส่ตะไคร้ด้วย เหมาะทำเป็นกับข้าวเพราะรสชาติค่อนข้างเข้มข้น ส่วนผสมก็ไม่ยุ่งยาก อาจจะดัดแปลงใส่กุ้งแทนไก่ก็ได้ แต่ไม่นิยมเท่าเนื้อไก่

คุณค่าทางโภชนาการ

ต้มขาไก่ เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมรองจากต้มยำกุ้ง โดยเฉพาะในกลุ่มชาวต่างชาติ ต้มขาไถ่นั้นับเป็นอาหารที่เสริมต้มยำกุ้งในระดับนานาชาติ ซึ่งช่วยในการเผยแพร่อาหารไทย ต้มขาไก่ มีส่วนประกอบหลัก คือ ข่า และไก่ ข่าช่วยในเรื่องของการเป็นสมุนไพรในการปรุงรส ซึ่งทั้งข่าอ่อน และข่าแก่ก็จะให้น้ำมันหอมระเหย สมัยก่อนใส่ข่าแก่เพื่อช่วยปรุงรส แต่ในด้านคุณค่าทางโภชนาการถ้าเราใส่ข่าอ่อน ๆ ลงไป สามารถเคี้ยวรับประทานได้ และการเติมกะทิเข้าไปก็ช่วยให้ต้มข่านั้นมีพลังงานเพิ่มขึ้น เราก็จะได้พลังงานมากขึ้น รับประทานร่วมกับอาหารจานอื่นที่มีผัก มีส่วนประกอบอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้นจะได้อาหารที่มีความสมดุล ครบ 5 หมู่ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนผสม

- เนื้อไก่ส่วนสะโพก	600	กรัม
- มะพร้าวขูด	500	กรัม
- น้ำ	3 ½	ถ้วยตวง
- ข้าวอ่อน (หั่นเป็นแว่นบางๆ)	4	ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ (หั่นเป็นท่อน)	10	ท่อน
- ใบมะกรูดอ่อน	5	ใบ
- พริกชี้หนูสด (ทุบพอแตก)	22 – 23	เม็ด
- ผักชี (สำหรับโรยหน้า)	20	ใบ
- เห็ดฟาง	21	ดอก
- น้ำปลา	5 ½	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว	4 ¾	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด หั่นชิ้นพอคำ พักไว้
- เห็ดฟางเอาดินออกให้หมดล้างน้ำหั่นเป็น 3 ซีก
- นำมะพร้าวมาคั้นให้ได้หัวกะทิ 1 ½ ถ้วยตวง และหางกะทิ 3 ¾ ถ้วยตวง
- ล้างข้าวให้สะอาด ปอกเปลือกออก หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
- ตะไคร้ตัดรากออก ทุบพอแตก หั่นเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร
- ใบมะกรูดฉีกเส้นกลางออก แล้วฉีกขวางอีกครั้ง (แบ่ง 4 ส่วน)
- พริกชี้หนูทุบพอแตก แช่ไว้ในน้ำมะนาวที่จะใช้ปรุง เพื่อไม่ให้พริกมีสีคล้ำไม่น่ารับประทาน
- นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อนต้องคนเป็นระยะมิฉะนั้นกะทิจะเป็นลูกหรือแยกตัว พอเดือดใส่ไก่ ใส่ตะไคร้ และข้าว เดือดอีกครั้ง ใส่เห็ดฟาง เติมน้ำปลาชิมรสให้เค็มพอดี พอไก่สุกนุ่มดี เติมใบมะกรูดลดไฟเติมหัวกะทิคนให้เข้ากันยกลง ปรุงรสด้วยพริกชี้หนู น้ำมะนาว โรยด้วยผักชี

ตัวอย่างเมนูอาหารประเภทยำ

ยำถั่วพู



หากกำลังมองหาอาหารว่างสำหรับทานเล่น “ยำถั่วพู” เป็นอีกเมนูที่น่าลิ้มลอง ความกลมกล่อมของเนื้อหมู คลุกเคล้ากับเนื้อกุ้ง และความกรุบกรอบของถั่วพู ปูรสรสชาติหวาน อม เปรี้ยว เผ็ดเล็กน้อย ทำให้ได้รสชาติที่แปลกใหม่ น่ารับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

ถั่วพูเป็นยอดอาหารที่มีความเหนือชั้นกว่าพี่น้องตระกูลถั่วทั้งหลาย มีประโยชน์มาก และยังเป็นพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่สามารถนำมารับประทานได้แทบทุกส่วนของต้น อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุชนิดต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ ซี อี และยังเป็นผักที่มีโปรตีนสูง ซึ่งเป็นตัวช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งหากรับประทานเป็นประจำจะช่วยบำรุงกระดูก และฟันเป็นอย่างดี เพราะถั่วพูมีแคลเซียม ฟอสฟอรัสสูง และยังมีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยในระบบขับถ่ายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ ป้องกันอาการท้องผูก และยังมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

ส่วนประกอบ

- ถั่วพู (ซอยบาง ๆ)	1	ถ้วยตวง
- หมูสับ	¼	ถ้วยตวง
- กุ้งสดปอกเปลือก เด็ดหัวไว้หาง เอาเส้นดำออก	½	ถ้วยตวง
- ไข่ต้มยางมะตูม (ผ่า4ส่วน)	1	ลูก
- น้ำพริกเผา	1	ช้อนโต๊ะ
- หัวหอมแดงซอย	¼	ถ้วยตวง
- หัวหอมแดงเจียว	1 ½	ช้อนโต๊ะ

- พริกชี้หนูหัน	10 – 15	เม็ด
- น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลิสงคั่ว (บดหยาบ ๆ)	1 ½	ช้อนโต๊ะ
- กะทิ	1	ถ้วย
- เกลือ		

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด โรยเกลือลงไปเล็กน้อย จากนั้นใส่ถั่วพูที่หั่นไว้ลงไปลวก แล้วนำขึ้นแช่ในน้ำเย็นจัด พอถั่วเย็นให้ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ พักไว้

2. ตั้งน้ำในหม้อสำหรับรวนบนไฟปานกลาง ใส่หมูลงไปจนหมูเกือบสุก แล้วตามด้วยกุ้งนำลงไปรวนกับหมูจนสุก ตักออกใส่ถ้วยพักไว้

3. การทำน้ำยำ ผสมน้ำกะทิ น้ำปลา น้ำพริกเผา และน้ำตาลปีบคนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน นำไปตั้งไฟจนเดือดแล้วปิดเตา จากนั้นเติมน้ำมะนาวลงไป

4. ใส่หมูกับกุ้งที่รวนไว้ลงไปโยนน้ำยำ แล้วตามด้วยพริกชี้หนู ถั่วลิสงบด และมะพร้าวคั่วหั่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ตัวอย่างเมนูอาหารประเภทตำ

น้ำพริกปลาทุ



น้ำพริกปลาทุ

“น้ำพริกปลาทุ” เป็นเมนูอาหารที่มีการตำน้ำพริก และใส่ปลาทุหนึ่งเข้าไปตำร่วมด้วย ประุงรสให้ออกเผ็ด เปรี้ยว เค็ม รับประทานกับผักสด ผักต้มนานาชนิด การปรุงน้ำพริกให้อร่อยควรใช้ครก ครกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ไทย การตำอาหารด้วยครกจะทำให้อาหารอร่อย เพราะการตำจะทำให้รสชาติ และ สารอาหารต่าง ๆ ในพืชผักถูกตำออกมา ทำให้ได้รสชาติดีกว่าการใช้เครื่องปั่น

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำพริกปลาทุ เป็นการเอาเนื้อปลาทุลงไปตำผสมในตัวเครื่องจิ้มหรือน้ำพริกโดยตรง ทำให้เราไม่ต้องมีปลาทุ เป็นเครื่องเคียง เพราะฉะนั้นน้ำพริกปลาทุจานนี้ก็จะรับประทานร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ เป็นหลัก ตัวน้ำพริกก็จะอุดมไปด้วยโปรตีน เพราะปลาทุเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีโอเมก้า 3 และไอโอดีนซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสมอง โปรตีนในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เมื่อรับประทานร่วมกับผักหลายชนิดส่วนใหญ่ก็จะเป็นผักสด หรือผักต้ม ซึ่งผักสด ก็จะประกอบไปด้วย มะเขือ อาจจะมีมะเขือหลากหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง หรือมะเขือต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่น นอกจากนั้นก็ยังมีส่วนผักบุง ซึ่งผักบุง เวลาเรากินกับน้ำพริกมักจะนิยมเอาไปลวกให้นิ่ม รสชาติก็จะหวาน เวลารับประทานกับน้ำพริกก็ค่อนข้างจะรับประทานได้ง่าย เพราะฉะนั้นอาหารจานนี้จึงเป็นอีกจานหนึ่งที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่เมื่อรับประทานร่วมกับข้าว ข้อควรระวัง คือ อย่าทำให้รสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัดเกินไป เพราะอาจไม่เป็นผลดีต่อระบบลำไส้ หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้รสเค็มจัดก็จะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังนั้นคนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก็ควรที่จะระวังในเรื่องนี้ด้วย

ส่วนผสม

- พริกชี้ฟ้าเขียว	15	เม็ด
- พริกชี้ฟ้าแดง	20	เม็ด
- กระเทียม	70	กรัม
- หัวหอม	100	กรัม
- ปลาทุหนึ่งย่าง	7	ตัว
- น้ำต้มสุก	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
- เกลือ	1	ช้อนชา
- น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เผาพริกสด กระเทียม หัวหอม ให้สุกแกะเปลือกกระเทียม หัวหอม
2. ย่างปลาทูนึ่งให้สุก และแกะเอาแต่เนื้อปลา
3. นำพริกที่เผาเกลือ กระเทียม หัวหอมโขลกรวมกัน ใส่เนื้อปลาทูลงโขลกอีกครั้ง ใส่น้ำต้มสุกแล้วคนพอกเข้ากัน ปูรุกรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว รับประทานคู่กับผักสด ผักลวก

ตัวอย่างเมนูอาหารประเภทแกง

แกงเลียง

“แกงเลียง” เป็นแกงไทยโบราณ ที่มีน้ำแกงไม้อีส หรือชั้นกินไป รสชาติเค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย แต่ไม่เผ็ดจัดจนกินไป เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย หอมแดง และกะปิเป็นหลัก ส่วนประกอบจะเน้นที่ผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านที่หาง่าย เช่น ฟักทอง บวบ น้ำเต้าอ่อน ตำลึง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก ซึ่งทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์

คุณค่าทางโภชนาการ

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์พิเศษ ส่วนประกอบของผักในแกงเลียงก็มีความหลากหลาย จากชนิดของผักที่ใส่ในแกงเลียง แกงเลียงจึงเป็นแกงที่น่าสนใจ สถาบันโภชนาการ จึงให้ความสนใจแกงเลียง เพราะนอกจากจะเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำมาก แต่มีใยอาหารสูง ขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทางโภชนาการประเภท วิตามิน แร่ธาตุ และยังมีส่วนออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายๆ ชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน ที่ช่วยในการป้องกันโรคได้

สถาบันโภชนาการทำการศึกษาวิจัยทั้งในเซลล์และหนูทดลอง เพื่อศึกษาดูว่าแกงเลียงสามารถช่วยลดการอักเสบของปฏิกิริยาต่างๆ ได้หรือไม่ จากการศึกษาในเซลล์พบว่า แกงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่างๆ ได้นอกจากนี้การศึกษาในหนูทดลอง โดยให้หนูทดลองกินแกงเลียงไประยะหนึ่ง แล้วให้กินสารก่อมะเร็งเข้าไป เป็นระยะๆ 2 ครั้ง หลังจากนั้นก็นำหนูทดลองมาศึกษา พบว่าหนูทดลองที่กินแกงเลียงมาก่อนหน้านี้แล้วก็มาเจอกับสารก่อมะเร็ง เมื่อเทียบกับหนูทดลองที่ไม่ได้กินแกงเลียง กินเฉพาะอาหารปกติ พบว่า หนูที่ได้รับแกงเลียง สามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแกงเลียง แกงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แกงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนผสม

- พริกไทยเม็ด	¾	ช้อนชา
- หัวหอมแดงซอยหยาบ	½	ถ้วยตวง
- กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งป่นอย่างดี	1	ถ้วยตวง
- น้ำต้มผัก (น้ำซूप)	3 ¼	ถ้วยตวง
- น้ำ	5	ถ้วยตวง
- น้ำปลา	17	กรัม
- พักทอง (ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง
- ใบแมงลัก	5	ถ้วยตวง
- ใบตำลึง	3	ถ้วยตวง
- บวบ (หั่นเฉียง)	1 ½	ถ้วยตวง
- เห็ดฟางตุ่ม	24	ดอก
- น้ำเต้า (หั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย กะปิ หัวหอมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งป่นอย่างดีโขลกรวมกัน
2. บวบหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ปอกเปลือกหั่นแฉลบ
3. พักทองปอกเปลือก ผานไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาดหั่นขนาดพorc (กว้าง 1.5 เซนติเมตร หนา 1.5 เซนติเมตร ยาว 2.5 เซนติเมตร)
4. น้ำเต้าปอกเปลือกถ้าเป็นไส้อ่อนไม่ต้องควักไส้ หั่นชิ้นขนาดพorc (กว้าง 2.3 เซนติเมตร ยาว 2.5 เซนติเมตร หนา 1.5 เซนติเมตร)
5. ใบแมงลัก ใบตำลึงล้างให้สะอาด เด็ดใบแยกไว้
6. เห็ดฟางกลาดินออกให้หมดล้างน้ำ หั่นกลางผ่า 2 ซีก

7. นำน้ำเปล่า 5 ถ้วยตวง (1,188 กรัม) ใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด นำบวบเหลี่ยม ฟักทอง น้ำเต้า เห็ดฟาง ลวกพอสุกตักขึ้นพักไว้ เวลาที่ใช้ในการลวกผักประมาณ 4, 3, 6, 2 นาที ตามลำดับ (ลวกผักเพื่อให้สีผักยังคงสดใสสวยงาม ไม่เป็นสีตายนิ่ง)

8. ละลายส่วนผสมสมพริกแกงกับน้ำลวกผักที่เหลือประมาณ 3 ½ ถ้วยตวง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบตำลึง ใบแมงลัก พร้อมทั้งผักที่ลวกไว้ทั้งหมด คนให้ทั่วปิดไฟ ยกกลงเสิร์ฟขณะร้อน ๆ

ภาพบรรยากาศ



ข้อสังเกต

ฐานกิจกรรมที่ 1 ภาพรวม ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ใช้บริการใน TK park เป็นอย่างมาก จากการใช้ผักสดมาจัดเป็นตลาด และเครื่องครัวไทย ๆ มาใช้เป็นสื่อการสอน และเป็นจุดดึงดูด

เนื้อหาในฐานกิจกรรมที่ 1 ต้องการให้ความรู้ในเรื่องเมนูอาหารไทยประเภทต้ม ยำ ต้ม และแกง ในส่วนของกระบวนการปรุง ส่วนผสม และประโยชน์ของแต่ละเมนู ซึ่งนิทรรศการครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้มีความรู้ความสามารถ ทำให้สามารถให้ความรู้ในเชิงลึกแก่ผู้ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

หากมีการนำนิทรรศการไปจัดซ้ำ และไม่สามารถหาวิทยากรที่เป็นนักวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ บุคลากรในหมวดวิชาคหกรรมศาสตร์สามารถรับบทบาทเป็นวิทยากรได้ สิ่งสำคัญในฐานกิจกรรมนี้นอกจากเทคนิคการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรแล้ว การนำผักสดมาใช้เป็นสื่อการสอน จะส่งเสริมการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจที่ชัดเจน และกระตุ้นการเรียนการสอนได้อย่างดี

ฐานกิจกรรมที่ 2: ประงให้เป็นยา

ทำไมคนต่างชาติหรือคนไทยในปัจจุบันถึงเจ็บป่วย และเสียชีวิตเป็นจำนวนมากด้วยสาเหตุจากโรคหลอดเลือดหัวใจหรือสมองตีบตัน แต่คนไทยในอดีตกลับพบน้อยมาก นักวิชาการในต่างประเทศได้ศึกษาค้นคว้า หาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกันมานาน และพบว่า "อาหาร" ที่เขารับประทานกันเป็นประจำนั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรค แล้วเหตุใด "อาหารไทย" จึงไม่เป็นเช่นนั้น

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้ 9 รสชาติ 9 สรรพคุณของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
2. เรียนรู้เมนูสุขภาพของแต่ละภาคในประเทศไทย

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนทุกระดับชั้น และบุคคลทั่วไป

แหล่งความรู้

- คุณนนทรัตน์ แสงวีรุณ (นักโภชนาการ)
หน่วยงาน: โรงพยาบาลรามารามิบัติ
เบอร์ติดต่อ: 086-770-5374
- คุณกรวิทย์ สักแกแก้ว (ผู้สาธิตการทำอาหาร)
หน่วยงาน: Website: www.foodtravel.tv
เบอร์ติดต่อ: 087-825-4249

อุปกรณ์

1. กระดานไม้สำหรับติดไว้นิลเล่นเกมส์
2. กรอบรูปพร้อมรูปผักผลไม้ 9 รส
3. ผัก และผลไม้ที่จัดแสดง
 - กัลยน้ำว่าดิบ
 - มะเขือเปราะ
 - มะเขือพวง
 - ผักหวาน

- เห็ด	- หน่อไม้
- ฟักเขียว	- บวบ
- แตงกวา	- กะหล่ำปลี
- ถั่วฝักยาว	- ฟักทอง
- ขนุนอ่อน	- กระถิน
- ชะอม	- เตยหอม
- ผักบุ้งไทย	- โสน
- ดอกขจร	- มะขามอ่อน
- มะเฟือง	- มะไฟ
- มะนาว	- มะกรูด
- กะเพรา	- กระเทียม
- กระชาย	- ชিং
- ตะไคร้	- สาระแหน่
- ใบบัวบก	- มะระ
- สะเดา	- แตงโม
- สาลี่	- แคนตาลูป
- มะละกอดิบ	- ผักกาดหอม

4. บอร์ดนิทรรศการที่ 8

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตนเองและแนะนำฐานกิจกรรม
2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ 9 รส 9 สรรพคุณติดครัวไทย ที่มีการจัดแสดงผัก และผลไม้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่นเกม 9 รส 9 สรรพคุณติดครัวไทย โดยเลือกรูปวัตถุประสงค์ขึ้นมา 3 ชนิด เพื่อบอกว่าเป็นวัตถุประสงค์ชาติใด มีสรรพคุณอย่างไร
4. วิทยากรเฉลยข้อมูล และสรุปผลการเรียนรู้

เนื้อหาในการอธิบาย

นอกจากความโดดเด่นด้านรสชาติแล้ว อาหารไทยแต่ละภาคยังมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม แหล่งอาหาร ภูมิศาสตร์ และบริบทแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น แต่สิ่งที่อาหารไทยแต่ละภาคมีเหมือนกันคือ “คุณค่าทางโภชนาการ” ทำให้ผู้ที่รับประทานอาหารไทยเป็นประจำนั้นมักมีสุขภาพที่แข็งแรง

ภาคกลาง

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดทั้งปี มีพืชผักผลไม้มีนานาชนิด การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับ มีกับข้าวหลายอย่าง รสชาติของอาหารภาคกลางมีการผสมผสานทุกรสชาติได้อย่างกลมกล่อม เรียกได้ว่ามีครบทุกรสชาติ และมักจะมีเครื่องเคียง ของแถมร่วมรับประทานด้วย เช่น แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้ำพริกปลาร้า รังนก เป็นต้น



น้ำพริกปลาร้า

กินดีแบบภาคกลาง

- กินผักสดทุกมื้อคู่กับน้ำพริก
- กินปลาเป็นหลัก
- ทุกเมนูมีส่วนประกอบของสมุนไพร
- กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือเป็นหลัก

ภาคเหนือ

ชาวภาคเหนือมีวัฒนธรรมการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยจะปั้นข้าวเหนียวจิ้มกินกับน้ำแกง หรือน้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ฯลฯ ซึ่งผักที่เป็นเครื่องจิ้ม และรับประทานคู่กันส่วนมากเป็นผักสด และผักนึ่ง เช่น แกงฮังเล แกงแคไก่ น้ำพริกหนุ่ม ขนมหินน้ำเงี้ยว ข้าวซอยไก่ เป็นต้น



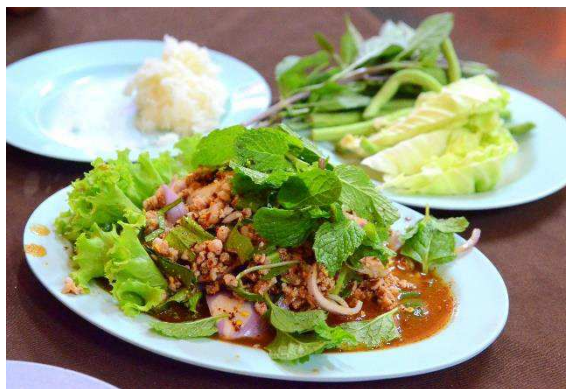
น้ำพริกหนุ่ม

กินดีแบบภาคเหนือ

- กินผักและสมุนไพรตามฤดูกาล
- กินผักสด หรือผักนึ่งคู่กับน้ำพริก
- ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่อยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์
- ประุงอาหารให้สุก

ภาคอีสาน

ชาวอีสานมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย รับประทานอาหารได้ทุกอย่าง เนื่องจากเป็นดินแดนที่ค่อนข้างแห้งแล้ง อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่จะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว นิยมนำวัตถุดิบมาคั่วให้หอมก่อนนำไปปรุงอาหาร ไม่นิยมใส่กะทิ ชาวอีสานรู้จักการนำสิ่งต่าง ๆ ในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยมาดัดแปลงเป็นอาหาร เช่น น้ำพริกปลาร้า ซุปหน่อไม้ แกงอ่อมปลาตุก ลาบหมู เป็นต้น



ลาบหมู

กินดีแบบภาคอีสาน

- อาหารทุกมื้อต้องมีเนื้อสัตว์ และผักเป็นส่วนประกอบ
- ผักพื้นเมืองหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
- ปลาร้าควรทำให้สุกก่อนรับประทาน

ภาคใต้

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ส่วนมากจะมีรสเผ็ดร้อนจากเครื่องเทศเพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยป้องกันการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี และยังช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล ชาวภาคใต้ชอบกินผักกับอาหารแทบทุกชนิดเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อน ไม่นิยมรสหวาน แต่จะเป็นรสจัดเค็ม จัดเผ็ด จัดเปรี้ยว จัดเครื่องปรุง ของเขาจะเน้นกะปิที่ทำเองในครัวเรือน เช่น แกงไตปลา แกงเหลือง ข้าวยา คั่วกลิ้ง เป็นต้น



ข้าวยา

กินดีแบบภาคใต้

- ขมิ้นช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล และยังมีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ข้าวยาปักซี่ใต้ เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ครบ 5 หมู่
- อาหารทะเลให้คุณค่าทางอาหารสูง แต่ควรระวังเรื่องคอเลสเตอรอล

“อาหารไทย” เป็นอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งหมายถึงพืชผักต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุง เครื่องเทศ ซึ่งนอกจากใช้ในการแต่งกลิ่น รส และเพิ่มสีสันของอาหารแล้ว วัตถุดิบเหล่านี้ส่วนใหญ่ ยังมี “สรรพคุณในทางยา” ทั่วโลกจึงถือว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยนิยมแบ่งรสของวัตถุดิบอาหารไทยออกเป็น 9 รส ตามลักษณะของเครื่องยาไทย

➤ รสฝาด

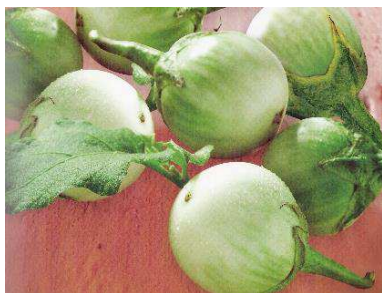
สรรพคุณ สมานแผลภายในและภายนอกกาย แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุ ขับเสมหะ



กล้วยน้ำว้าดิบ



มะขามป้อม



มะเขือเปราะ



มะเขือพวง



ยอดฝักระโดน

➤ รสหวาน

สรรพคุณ บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แต่หากเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานมากเกินไป



หญ้าหวาน



ผักหวาน



เห็ด



หน่อไม้



ฟักเขียว



บวบ



แตงกวา



กะหล่ำปลี

➤ รสมัน

สรรพคุณ บำรุงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ไขข้อ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



ถั้วฝักยาว



ฟักทอง



ขุ่นอ่อน



กระถิน



ช่อม



รากบัว

➤ รสเค็ม

สรรพคุณ ชิมซาบเข้าผิวหนัง กำจัดเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต



เตยหอม



ผักบุ้งไทย



โสน



ดอกขจร

➤ รสเปรี้ยว

สรรพคุณ ขับเสมหะ ช่วยฟอกโลหิต ช่วยระบายท้อง



มะขามอ่อน



มะเฟือง



มะไฟ



ส้มแขก



ส้มป่อย



มะดัน



มะนาว



มะกรูด



กระเจี๊ยบแดง

➤ รสเผ็ดร้อน

สรรพคุณ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้คลื่นไส้ อาเจียน ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต



กะเพรา



กระเทียม



กระชาย



ขิง



ตะไคร้



สะระแหน่

➤ รสขม

สรรพคุณ รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดความดันโลหิต มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง



ใบบัวบก



มะระ



สะเดา



ขี้เหล็ก



ยอ



มะแว้ง

➤ รสเย็น

สรรพคุณ แก้วัณโรคไอเป็นเลือด ช่วยทำให้อนหลับดีขึ้น แก้ไข้ แก้ไอ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ



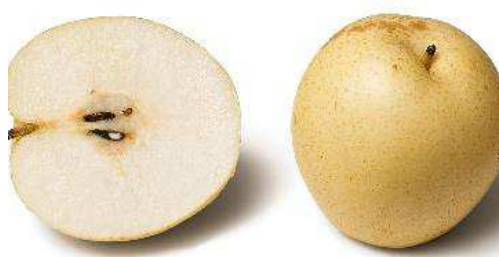
ต้นผักเป็ดน้ำ



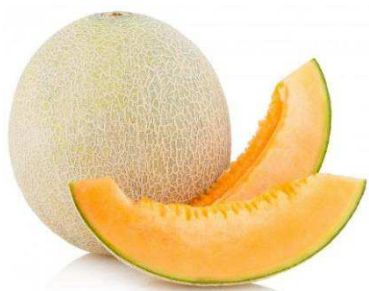
แตงโม



ชมพู่



สาละ



แคนตาลูป



แก้วมังกร

➤ รสจืด

สรรพคุณ ชับลม แก้ปัสสาวะขัด ขับพยาธิ ดับพิษ แก้อ่อนในกระหายน้ำ



มะละกอดิบ



ผักกาดหอม

ภาพบรรยากาศ



ข้อสังเกต

เนื้อหาในฐานกิจกรรมที่ 2 ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่า “วัตถุดิบ” ที่ใช้ประกอบอาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสรรพคุณทางยา อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อบริโภคอย่างเหมาะสมจะช่วยในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย พร้อมทั้งทดสอบความเข้าใจกับเกมการ์ด “9 รส 9 สรรพคุณ ติดครว” เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้

วิทยากรสำหรับฐานนี้ควรมีความเชี่ยวชาญในการสร้างความสนุกสนาน สำหรับความถนัดทางด้านวิชาการ ควรมีความถนัดทางด้านคหกรรมศาสตร์ หรือโภชนาการ

ในการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาวิทยากรจะใช้รูปแบบเน้นความสนุกสนานผสมผสานไปกับการถ่ายทอดเนื้อหา โดยเริ่มจากการสร้างความรู้สึกรื่นเริงให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการจัดแสดงผัก และผลไม้สดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สัมผัส จากนั้นจึงเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้สรรพคุณของผักแต่ละชนิด และร่วมสนุกกับการเล่นเกมส์ ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และดึงดูดผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

ผลการดำเนินกิจกรรมนิทรรศการ กินอย่างไทยให้ไร้โรค

นิทรรศการเรื่องกินอย่างไทย ให้ไร้โรค มีจุดประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมนิทรรศการได้รับความรู้เรื่องอาหารไทยในหลายแง่มุม โดยมีการนำผัก ผลไม้สด และเครื่องครัวไทย ๆ มาจัดแสดง ซึ่งเป็นตัวดึงดูดความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการสอนภายในนิทรรศการจะประกอบด้วย 2 ฐานกิจกรรมหลัก คือ **ฐานกิจกรรมที่ 1 นักสืบอาหารไทย** ที่ต้องการสื่อสารเรื่องราวของเมนูอาหารไทย ประเภทต้ม ยำ ต้ม และแกง และ**ฐานกิจกรรมที่ 2 ปรงให้เป็นยา** ที่ต้องการสื่อสารเนื้อหาของสรรพคุณของผัก และผลไม้ โดยออกแบบให้กิจกรรมมีลักษณะเป็น Workshop เพื่อให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอน

สำหรับผลของการจัดกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากหลายช่วงวัยให้ความสนใจต่อกิจกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีการตกแต่งนิทรรศการที่ดึงดูดความสนใจในการเรียนรู้ ทั้งผัก ผลไม้ และเครื่องครัวไทย ๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่รู้จักผัก ผลไม้ และเมนูอาหารที่นำมาให้ความรู้ มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่รู้จักผักบางชนิด และส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงอาหาร จึงให้ความสนใจที่จะเรียนรู้และสอบถามความรู้เรื่องอาหารไทยกับวิทยากร ซึ่งส่วนมากเน้นสอบถามในส่วนของส่วนประกอบในการทำอาหารไทย ขั้นตอนการทำ เมื่อผ่านการเข้าร่วมนิทรรศการแล้วผู้เข้าร่วมนิทรรศการบางส่วนเริ่มให้ความสนใจ และอยากลองทำเมนูอาหารไทยรับประทานเองที่บ้าน

บรรยากาศภายในงานนิทรรศการเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ผู้เข้าชมนิทรรศการให้ความสนใจในการเรียนรู้ทุกฐานกิจกรรมตั้งแต่จบ โดยกิจกรรมที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษคือ “**นักสืบอาหารไทย**” ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกสนุกสนานกับการได้ลองชิมอาหารเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร โดยส่วนใหญ่มักจะเลือกชิมมากกว่า 1 เมนู