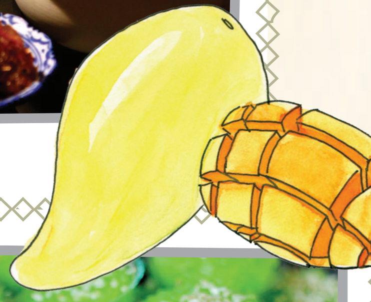
เคยสังเกตไหมว่า ทำไมคนไทยสมัยก่อนจึงไม่อ้วน เหมือนคนสมัยนี้ทั้งที่อาหารการกินนั้นก็สมบูรณ์กว่าคนสมัยนี้มาก แต่ที่ไม่อ้วนเพราะ**การเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม ยำ ตำ แกง เน้นรับประทานผักเป็นเครื่องเคียงในอาหารแทบทุกมื้อ** ไม่กินของผัด ของทอด ไม่กินเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม จนเกินพอดีอย่างคนในยุคปัจจุบัน

กินตามวิถีไทย

ข้าวแช่



ข้าวเหนียวแก้ว

กินตามฤดูกาล

นอกจากนี้คนไทยสมัยก่อน**ฉลาดเลือก ฉลาดกิน** โดยนำเอาอาหารที่หาได้ง่ายในฤดูต่าง ๆ มาทดแทนอาหารนอกฤดูกาล เช่น กินน้ำพริกกะปิในช่วงที่มะนาวให้ผลผลิตมาก พอเข้าช่วงหน้ามะม่วงก็จะกินน้ำพริกมะม่วง ซึ่งได้รสเปรี้ยวจากมะม่วงแทนมะนาวที่ให้ผลผลิตน้อยในช่วงนั้น

นอกจากนี้คนไทยยังรู้จักกิน**อาหารให้เหมาะสมตามสภาพดินฟ้าอากาศ** เช่น ฤดูร้อนจะกินข้าวแช่ เพื่อช่วยคลายความร้อน ฤดูฝนนิยมกวนขนมกินเองในบ้าน เช่นข้าวเหนียวแก้ว กะละแม หรือดองผักเก็บไว้กินนาน ๆ เนื่องจากออกไปหาอาหารข้างนอกลำบาก ในฤดูหนาวจะกินอาหารที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เช่น น้ำขิง มันต้มน้ำตาล แกงเลียงใส่พริกไทยและใบแมงลัก เป็นต้น

พฤติกรรมการบริโภคของผู้คนในยุคปัจจุบัน เปรียบเหมือนทางด่วนที่**ก่อให้เกิดโรคร้ายได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว**โดยเฉพาะคนเมืองที่มีวิถีชีวิต**การกินอาหารแบบจานด่วน (Fast food)** ซึ่งเป็นค่านิยมเลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคอ้วน โรค NCDs[1] ฯลฯ

เราคงมีคำตอบแล้วว่าทำไมคนไทยสมัยก่อนจึงไม่อ้วน อีกทั้งยังแข็งแรงกว่าคนสมัยนี้

[1] กลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ 1.กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง) 2.กลุ่มโรคเบาหวาน 3.กลุ่มโรคมะเร็ง และ 4.กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง(รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและโรคหอบหืด)

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- อาหารไทยให้อะไรมากกว่าที่คิด โดย รศ.ดร.พรทิพย์ เกยุรานนท์
- กินแบบไทย ๆ เจ็บไข้ยาก โดย พญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ
- ภูมิปัญญาการกิน วิถีไทยที่คนรุ่นหลังหลงลืม ,หนังสือพิมพ์ไทยโพส 30 ตุลาคม 2554
- นิตยสาร Sookฉบับที่ 17 , เมษายน 2557
- NCDs :โรคร้ายที่เราสร้างเอง, สาระสุขภาพ,สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

นิทรรศการ **"กินอย่างไทยให้ไร้โรค"**
57-07 / No. 05

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ | ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)