

วันเวลาที่เดินไปข้างหน้า หันซ้ายแลขวาสิ่งต่าง ๆ รอยกายค่อย ๆ เปลี่ยนผ่าน **“อาหาร”** ที่รับประทาน ก็เช่นกัน สิ่งหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดคือคนไทยในสังคมเมืองค่อย ๆ ออกจากการบริโภคอาหารแบบไทยที่มีการปรุง อย่างพิถีพิถันและมีคุณภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ กลับไปนิยม **รับประทานอาหารตามฝรั่ง** หรือชนชาติอื่น ๆ ที่เข้ามาสร้างกระแสการบริโภคในประเทศไทย โดยลืมที่จะคำนึงถึงความเหมาะสม ต่อร่างกายของเรา



กินตามเขา เราป่วยเอง

ไก่ไร้กระดูก ไก่ล้วนแน่หรือ?

ไก่ไร้กระดูกทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช่แล้ว **น้อยมากที่จะทำมาจาก เนื้อไก่ล้วนจริง ๆ** กว่า 50% เป็นไขมัน มีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก แคลอรีสูง รสชาติอร่อยเพราะเติมผงชูรส หากกินมาก ๆ อาจทำให้ปวดศีรษะ และเป็นโรคอ้วน



จิบกาแฟ หรือน้ำหวาน?

ในต่างประเทศมักดื่มกาแฟทุกวันเป็นปกติ ส่วนหนึ่งเพราะอากาศที่หนาวเย็น แต่สำหรับคนไทย การดื่มกาแฟเป็นเหมือนการรับประทานของหวานมากกว่า เพราะในกาแฟหนึ่งแก้วเต็มไปด้วยครีมเทียม นมข้นหวาน และน้ำตาลมากเกินปกติ ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพ



ของกินคือรางวัล

วัฒนธรรมบางประเทศนิยมให้ของหวานเป็นรางวัลให้เด็ก ๆ ซึ่ง**ทำให้เด็ก ติดพฤติกรรมรับประทานของหวาน โดยเฉพาะบางเทศกาลของต่างชาติ** เช่น ฮัลโลวีน และคริสต์มาส ในช่วงวันเด็กของไทยก็มักจะมีการแจกขนมหวานให้เด็ก ๆ เช่นกัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน



เค้กวันเกิด เกคอยากอวบ

การนิยมให้และรับประทานเค้กในวันเกิดหรือวันพิเศษต่าง ๆ เป็นที่มาสำคัญของ**ความอวบอ้วน** เพราะในเค้กมีทั้งแป้ง เนย ครีม และน้ำตาล



“ก่อนที่จะเลือกรับประทาน**ควรไตร่ตรองให้ดีว่า** กำลังรับประทานอาหารแค่ตามกระแส หลงคำโฆษณา หรือรสชาติที่ถูกปากเท่านั้นหรือเปล่า **อย่าลืมนย้อนกลับมาคิดถึงภูมิปัญญาทางอาหารของไทย ที่ทำให้คนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย อายุยืนยาวกว่าเรา”**

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- “กินตามเขา เราป่วยเอง”, นิตยสารสุข ฉบับที่ 17 (เมษายน 2557) “กินอยู่แบบไทย”.

นิตยสาร “กินอย่างไทยให้โรคร”
57-07 / No. 10