

**อย่าเพิ่งร้องยีกันไป...ถึงแม้ว่าจะมีชีเข้าไปเป็นส่วนเกี่ยวข้อง**  
**แต่บอกได้เลยว่า อาหารเหล่านี้อร่อยขึ้นชื่อ**  
**กินกันไปทั่วประเทศเลยทีเดียวนะ**



# ชี กินกันได้

เริ่มจาก **"ชี"** กินได้แบบตรงตัว อาหารเหล่านี้มีชีอยู่ในส่วนประกอบของอาหาร เช่น **แกงไตปลา** ของชาวใต้ ส่วนผสมหลักของอาหารชนิดนี้คือ **ไตปลา** ซึ่งเป็นการ นำเอาฟองปลามาหมัก ปลีเสกไม่ได้เลยว่าในส่วนของคุณต้องมียีสตกค้างอยู่ เช่นเดียวกับอาหารเหนือก็มีเมนูจากชีเช่นกัน เรียกว่า **ชีปลารม** ซึ่งทำจากไส้ปลา และชีปลากะต๊ะหรือปลาสดตัวเล็ก ๆ นำมาหมักด้วยเกลือ ประมาณ 1 เดือน เวลาจะนำมารับประทาน ก็ใส่ตะไคร้ หอม กระเทียม ซอยละเอียด แกล้มกับ พริกแห้งทอด เป็นเครื่องปรุงรส รับประทานกับผักสด บอกได้คำเดียวว่า **"ล้ำแต่เจ้า"**



กลุ่มที่สองแม้ไม่มีชีเป็นส่วนประกอบ **แต่มีคำว่าชีอยู่ในชื่ออาหาร** เช่น **"แกงชีเหล็ก"** ที่เป็นการนำเอา **"ใบชีเหล็ก"** มาเป็นส่วนผสมหลักของแกง หรือ **"ผัดชีเมา"** ที่มีการสันนิษฐานว่า ชีผัดชีเมา มาจากกลิ่น และรสเฉพาะตัวของสมุนไพรแต่ละชนิดที่นำมาผัด เมื่อผสมรวมกันในอาหาร ผู้รับประทานไม่สามารถแยกได้ว่าอาหารจานนี้คืออาหารชนิดใด เหมือนกับคนเมานั่นเอง

กลุ่มสุดท้าย คือ **รูปลักษณะชวนให้นึกถึงชี** จุดเด่นของอาหารกลุ่มนี้ คือ ความข้นคลั่ก สีสอกเหลือง หรือน้ำตาล ดังเช่น แกงกะหรี่ หรือ ฟักทองกวน แต่แฝงไปด้วยความอร่อยและประโยชน์ต่อสุขภาพ



จริง ๆ แล้ว **"การหม่ำชีเพื่อสุขภาพ"** เป็นแนวคิดที่มีมาต่อเนื่องในวงการแพทย์ และชีววิทยา ดังเช่นการกินชีเพื่อลดความอ้วน ที่ได้รับการตีพิมพ์ลงวารสารชื่อ ดังทางวิทยาศาสตร์อย่าง **"Science"** หรือการกินชีเพื่อรักษาโรคในมนุษย์ ก็เคยเกิดขึ้นมาแล้วในประเทศสกอตแลนด์ เพื่อรักษาอาการท้องเสียอย่างรุนแรง เนื่องจากลำไส้ของสัตว์ทุกชนิดนั้นมีแบคทีเรียอาศัยอยู่มากมาย และหลายชนิด ซึ่งช่วยให้ระบบทางเดินอาหารเกิดการทํางานอย่างเหมาะสมนั่นเอง

นอกจากจะนำไปรับประทานกันแล้ว **"ชี"** ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ร้านอาหารในหลายประเทศ นำเป็นแนวคิดหลักของร้าน โด่งดังที่สุดคงต้องนึกถึงร้านนี้ **T-Bowl** ร้านอาหารสัญชาติมาเลเซีย ที่บรรยากาศการตกแต่ง และภาชนะในการใส่อาหารถูกสั่งทำพิเศษให้เป็นรูปทรงเครื่องสุขภัณฑ์ในห้องน้ำ ซึ่งเมนูเด็ดของร้านก็คือไอศกรีมที่ดูแล้วจินตนาการได้เลยว่ามันคือ **"ชี"**



เรียบเรียงข้อมูลจาก :  
 • แกงชีเหล็ก, รองศาสตราจารย์ รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล /คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=101>  
 • คอลัมน์ "คุยวิทย์สะกิดใจ" <http://manager.co.th/Science/ViewNews.aspx?NewsID=9560000116253>  
 • T-Bowl ร้านอาหารไอเดียส์วม! ผู้จัดการออนไลน์ <http://www.manager.co.th/iBizchannel/ViewNews.aspx?NewsID=9550000013384>