

“...แท้จริงแล้วอาหารไทยของเราถ้าบริโภคกันให้ถูกต้องแล้ว จะเป็นอาหารเสริมสุขภาพ... อาหารไทยมีสรรพคุณการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและบำบัด” “บะหมี่ทุกเส้น ขนมปัง ทุกก้อน ปาท่องโก๋ ทุกคู่ เราจ่ายเงินซื้อแปงจากต่างประเทศทั้งสิ้น...”

อาหารเสริมสุขภาพ

ดร.พจนีย์ ทรัพย์สมาน*

ถ้ามีการสำรวจคำอวยพรและคำขอพรที่นิยมมากที่สุดแล้ว คงได้แก่คำว่า “ขอให้มีความสุขดีและอายุยืน” ซึ่งถือเป็นการปรารถนาสูงสุดของคนโดยทั่วไป อาจเป็นเพราะเรากลัวแก่ และกลัวเจ็บไข้ก้นทุกคนเพื่อรักษาสุขภาพ คงความหนุ่มความสาวไว้ และยังป้องกันการตายด้วยโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอ้วน ทำให้หลายคนหันไปพึ่งอาหารสังเคราะห์ประเภทวิตามิน และอาหารเสริม โดยเฉพาะผู้มีฐานะทางการเงินดี เวลาส่วนมากหมดไปกับการงาน ในบางครั้งก็กินอยู่อย่างเกินพอดี ทำให้สุขภาพเริ่มมีปัญหา มีการสำรวจแล้วพบว่าในแต่ละปีคนอเมริกันจ่ายเงินเป็นพันล้านเหรียญอเมริกันเพื่อซื้อวิตามินแคปซูล และอาหารเสริมชนิดเม็ด มาบริโภค และพบว่าสองในสามของประชากรอเมริกันกินวิตามินวันละ 1 เม็ด เป็นอาหารเสริมและอีกหลายล้านคนกินวิตามิน และเกลือแร่และอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ หลังอาหารมื้อละหลายเม็ด การบริโภควิตามิน นอกจากเพื่อให้ได้สารอาหารที่ขาดแล้วยังต้องการสารเพื่อป้องกันและบำบัดโรคอีกด้วย จนทำให้คนจำนวนมากเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของวิเศษที่รักษาสุขภาพ ให้ความหนุ่ม คงความสาว และทวีความสวยได้

แท้จริงแล้วอาหารไทยของเรา ถ้าบริโภคกันให้ถูกต้อง จะเป็นอาหารเสริมสุขภาพชนิดดีอย่างหนึ่ง แต่น่าเสียดายที่อาหารไทยไม่ได้รับการรณรงค์อย่างจริงจังในสรรพคุณของการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค อย่างเช่น อาหารชีวจิต หรือแมคโตรโบโอดิกส์ และน่าเสียดายอย่างยิ่งที่คนไทยจำนวนมากกลับไปนิยมอาหารจากชาติตะวันตก อย่างเช่น ในตอนเช้าเราหันไปบริโภคขนมปังทาเนยหรือแยม กาแฟ ขนาดมีผู้เปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารที่ได้จากขนมปังทาเนยว่าเหมือนข้าวคลุกน้ำมัน ซึ่งถ้าเรากินข้าวผัด ข้าวราดแกงจะได้สารอาหารครบและเหมาะกับการดำรงชีวิตอยู่ในภูมิอากาศร้อนชื้น ดังนั้นถ้าเราปรับนิสัยการกินเป็นการกินอย่างไทยได้คุณค่าโดยยึดข้อปฏิบัติที่เรียกว่า “แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อชีวิตและจิตใจ” ดังนี้

*อาจารย์ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน
2. เพิ่มการบริโภคข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องในมื้ออาหารหลัก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5-7 มื้อ
3. บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพิ่มการบริโภคปลาทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง งา นมถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์อื่นจากถั่ว สำหรับนมสดนั้นยังจำเป็นอยู่ ควรดื่มวันละ 1 แก้ว ถ้าเป็นผู้ใหญ่ให้กินนมพร่องมันเนย ไข่ก็เป็นอาหารที่ให้โปรตีนที่หาง่าย ราคาถูก มีคุณค่า ปลาเล็กปลาน้อยกินเป็นประจำ เพราะให้โปรตีนแล้วยังมีแคลเซียมสูงอีกด้วย ปกติถ้ากินวันละ 30 กรัม ให้แคลเซียมใกล้เคียงกับนม 2 แก้ว

4. ไม่ควรกินอาหารเค็มจัด หรือกินเกลือมากกว่า 1 ช้อนชา หรือเกิน 6 กรัมต่อวัน เพราะเกลือจะส่งผลต่อการเกิดความดันโลหิตสูง และหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดมากด้วย

5. ควรบริโภคน้ำมันจากพืชเช่นถั่วเหลือง น้ำมันงา เพราะให้กรดไขมันจำเป็นต่อร่างกายในปริมาณสูงแต่ราคาถูกกว่า น้ำมันข้าวโพด

6. บริโภค ผัก ผลไม้ และธัญพืช เพราะให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซี อี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดน และลดปริมาณอนุมูลอิสระ (free radical) ซึ่งจะเพิ่มอัตราการป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง เส้นเลือดหัวใจอุดตัน และชะลอความแก่ได้อีกด้วย วันหนึ่งควรกินผัก ผลไม้ รวมกันให้ได้ครึ่งกิโลกรัม

7. ลดการบริโภคอาหารที่ผ่านการแปรรูปและการฟอกขาวหรือใช้สารปรุงแต่ง และสารถนอมอาหาร ดังนั้นข้าวจึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวเดียว ขนมจีน ถ้าเป็นไปได้ลดการบริโภคอาหารจากแป้งสาลีลงด้วย เพราะบะหมี่ทุกเส้น ขนมปังทุกก้อน โรตีสูตทุกแผ่น ปาท่องโก๋ทุกคู่ เราจ่ายเงินซื้อแบ่งจากต่างประเทศทั้งสิ้น

8. ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นอกจากนี้การออกกำลังกายและทำให้ผ่อนคลายเป็นสิ่งจำเป็นควบคู่กับการกินอาหารที่ดีด้วย เพราะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารปกติ มีการดูดซึมดี ดังนั้นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะทำให้ร่างกายผลิตสารที่ทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส ที่เรียกว่า สารเอนโดรฟิน (endorphins) หรือที่บางคนเรียกว่า สารปิติ หรือสารสุขนั่นเอง

จะเห็นว่าถ้าเราบริโภคอาหารตามคำแนะนำข้างต้น แล้วทำให้แน่ใจได้เลยว่า เราจะได้สารอาหารที่มีคุณค่า และมีสารเหมือนกับที่ได้รับจากการกินอาหารเสริมพวกน้ำมันปลา เลซิติน น้ำมันจากดอกพริมโรส และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น เพื่อความเข้าใจในอาหารเสริมสำเร็จรูปดังกล่าวจึงขออธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

1. น้ำมันปลา (fish oil) หมายถึง น้ำมันที่ได้จากปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทูปลาโอลาย ปลากระพงขาว และปลาแมคเคอเรล เป็นต้น ปลาเหล่านี้หาได้จากท้องตลาดบ้านเราทั้งสิ้น ความจริงแล้วความรู้เรื่องการกินปลาทะเลแล้วทำให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงนี้มีมานาน นับตั้งแต่ ปี ค.ศ.1985 รินค์ (Rink) ได้เดินทางไปสำรวจอาหารของชาวเอสกีโมที่ขั้วโลกเหนือ บริเวณหมู่เกาะกรีนแลนด์ พบว่าอาหารหลักของคนที่นี่มีไขมันและโปรตีนสูง ทั้งนี้เพราะได้จากปลาวาฬ ปลาเซลมอล และแมวน้ำ เป็นต้น แต่กลับไม่ค่อยพบผู้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ได้มีการนำไขมันจากปลาไปวิเคราะห์พบว่า มีกรดไขมัน ชื่อ โอเมก้า-3 (The Omega - 3 fatty acid) ซึ่งประกอบไปด้วยกรดไขมัน 2 ชนิดที่สำคัญ

ได้แก่ อีพีเอ (EPA) หรือ ไอโคซาเพนทาอีโนอิก (Eicosapentaenoic acid) และ ดีเอชเอ (DHA) หรือ โดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) โดยรวมแล้วกรดไขมันทั้งสองตัวนี้จะช่วยลดโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ และป้องกันการจับตัวเป็นก้อนของไขมันในเลือด จากการทดลองโดยการเติมน้ำมันปลา ลงไปในอาหารทำให้ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ และโคเลสเตอรอลลดลงอย่างน่าพอใจ ดังนั้นจึงแนะนำว่าให้กิน ปลาทะเลเพิ่มมากขึ้น หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 มื้อ นอกจากนี้ยังพบว่า ชาวดัตช์ที่กินปลาทะเลเป็นประจำ เป็นเวลา 20 ปี จะมีสถิติการตายด้วยโรคหัวใจน้อยกว่าชาวดัตช์ที่ไม่กินถึงครึ่งหนึ่ง การได้รับประโยชน์จากไขมัน ปลาทะเล (โอเมก้า - 3) จะได้ผลค่อนข้างดีมาก จึงแนะนำว่าถ้าบริโภคปลาทะเลอย่างน้อยวันละ 30 กรัม จะให้ ประโยชน์ด้านอื่นอีกดังนี้

- 1.1 ป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ลดการหดตัวของ หลอดเลือด และลดความดันโลหิต
- 1.2 ลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์ ป้องกันมิให้เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระของออกซิเจน เพิ่มระดับเซซทีแอล โคเลสเตอรอล ลดแอลดีแอลโคเลสเตอรอล
- 1.3 ช่วยบำรุงสมอง บำรุงประสาท ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณ และผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์
- 1.4 ส่งเสริมการทำงานของเรตินา ช่วยในการมองเห็นได้ดีขึ้น

อาหารไทยของเราไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกปลาทู หรือแกงส้มปลากะพง และอื่น ๆ ล้วนให้โอเมก้า - 3 ทั้งสิ้น

2. น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) หรือที่บางคนเรียกน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็น พริมโรสเป็นดอกไม้สีเหลืองชนิดหนึ่งที่ปลูกมากในทวีปอเมริกาเหนือ ได้มีการนำเมล็ดของต้นอีฟนิ่งพริมโรส มาสกัดน้ำมัน และพบว่ามีกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย และเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวคือ กรดไลโนเลอิก (linoleic acid) เป็นส่วนประกอบอยู่ ความจริงแล้วกรดไลโนเลอิกนี้ เราก็พบในน้ำมันพืชทั่วไปเป็นน้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น คุณสมบัติที่สำคัญของกรดไลโนเลอิก จะช่วยรักษาสุขภาพของ ผิวหนังให้สดชื่น ป้องกันการเกิดโรคผิวหนังอักเสบ ถ้าตามถึงประโยชน์ที่ได้จากการบริโภคน้ำมันจากดอก พริมโรสก็อาจสรุปได้คือ

- 2.1 ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ป้องกันการอักเสบหรือลอก เป็นขุย หรือตกสะเก็ด และลดการติดเชื้อทางผิวหนังอีกด้วย
- 2.2 ช่วยควบคุมการหลั่งฮอร์โมนโปรสเตตาแกลนดิน (P.G.) ซึ่งกระตุ้นบีบตัวและคลายตัวของมดลูก ดังนั้นหญิงสาวที่ปวดท้องขณะมีประจำเดือน ซึ่งมักเกิดจากการบีบตัวของมดลูก อาการดังกล่าวจะ ลดลงได้ถ้ากินน้ำมันจากดอกพริมโรส อย่างไรก็ตามการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ คือกินไขมันอิ่มตัว ให้น้อยลง เช่น การลดการกินเนย เค้ก ช็อกโกแลต ครีมน้ำตาล น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารทอดกรอบ เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด และหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ แล้วหันมาบริโภคปลา ผัก และผลไม้ และใช้น้ำมัน ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวประกอบอาหารก็จะช่วยลดอาการปวดท้อง ขณะมีประจำเดือนลงได้เช่นกัน อีกทั้งยังเสริมให้ มีผิวพรรณที่ดีอีกด้วย

3. เลซิทีน (Lecithin) เป็นสารฟอสโฟไลปิด (phospholipid) ซึ่งประกอบไปด้วยไขมัน โปรตีน โคเลสเตอรอล และ ไอโนสิทอล ในธรรมชาติพบว่าเลซิทีน มีในถั่วเหลือง งา ธัญพืช โดยเฉพาะส่วนเยื่อหุ้มเมล็ด และจมูกของข้าวเจ้า ข้าวสาลี นอกจากนี้ยังพบในตับสัตว์ ไช้แดง และมีการเติมเลซิทีนลงในอาหารที่ต้องการให้ไขมันกับน้ำรวมกัน เช่น ในช็อกโกแลต และครีม คนปกติที่มีสุขภาพแข็งแรงกินอาหารสมส่วนแล้วในชีวิตประจำวันก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มหรือเสริมเลซิทีน แต่ในปัจจุบัน เรามีปัญหาเรื่องไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด หรือโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงพยายามหาสารที่来帮助แก้ปัญหา ประกอบกับการทำงานมาก ทำให้เครียดจึงหลงลืมบางเรื่อง บางขณะ ทำให้คิดว่ามีปัญหาด้านความจำหรือต้องการเพิ่มความจำให้กับตนเอง ในการเรียนรู้ ทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาพึ่งเลซิทีนแคปซูล ด้วยหวังว่าเลซิทีนช่วยแก้ปัญหาต่อไปนี้

3.1 ช่วยเสริมสร้างความจำ เนื่องจากในเลซิทีน ซึ่งสมองสามารถนำไปใช้ได้ทันที และกรดไขมันในเลซิทีนยังช่วยรักษาโรคเนื้อเยื่อในสมองเสื่อมที่เป็นหย่อม ๆ ได้ แต่จากการศึกษาพบว่าผู้ที่เป็โรคความจำเสื่อม ไม่จำเป็นต้องขาดเลซิทีน แต่ก็ยังมีการนำเลซิทีนมาใช้บำรุงสมอง

3.2 กรดไขมันในเลซิทีนช่วยหล่อเลี้ยงและบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความนุ่มนวล ลดรอยยับ ป้องกันผิวแตก

3.3 โคลีนในเลซิทีน จะช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันในตับไปแทรกในส่วนของเนื้อเยื่อตับ ช่วยป้องกันอาการตับแข็ง เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง และไปเกาะหรือพอกที่ตับ และผนังเส้นเลือด ช่วยให้การเผาผลาญไขมันในร่างกายดีขึ้น ช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดี ไม่จับตัวเป็นก้อน หรืออุดตันเส้นเลือด

การกินอาหารถูกส่วน ออกกำลังกาย รักษาน้ำหนักตัวให้ปกติอยู่ในเกณฑ์ ไม่อ้วนจนเกินไป มีความมั่นใจในตนเอง นอนหลับ และพักผ่อนให้พอ ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ไม่เครียด เพียงแค่นี้จะไม่เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด ผิวพรรณสดใส ความจำดีได้ โดยไม่ต้องพึ่งเลซิทีนแคปซูล

4. เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) หรือบางคนเรียกว่า สารพวกวิตามินเอ (Provitamin A) ทั้งนี้เพราะเบต้าแคโรทีนสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้โดยตับกติเราพบเบต้าแคโรทีนในผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม แต่ผักสีเขียวก็มีเบต้าแคโรทีนอยู่เช่นกัน เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ยอดกระถิน และใบยอ เป็นต้น แต่เนื่องจากผักดังกล่าวมีคลอโรฟิลล์อยู่ด้วย สารสีเขียวจึงปกคลุมสารสีเหลืองทำให้มองไม่เห็น ถ้าต้องการสารเบต้าแคโรทีนก็หันมาบริโภคผักและผลไม้สีส้มเหลืองให้มากขึ้น เช่น ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก และแครอท เป็นต้น เบต้าแคโรทีนนี้ นอกจากให้วิตามินเอแล้วยังมีประโยชน์มากมายดังนี้

4.1 เชื่อว่าการเกิดอนุมูลอิสระในเซลล์ทำให้เกิดความแก่เร็วขึ้นลดการเกิดอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายได้รับวิตามินซี วิตามินอี อย่างเพียงพอ

4.2 การป้องกันมิให้ไขมันจับตัวที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว

4.3 ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ปอด หลอดอาหารและกระเพาะอาหาร ซึ่งมีสาเหตุจากการดื่มสุรา

4.4 ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งที่ปากมดลูก และต่อมลูกหมาก

เนื่องจากเบต้าแคโรทีนจัดเป็นสารตั้งต้นวิตามินเอ ดังนั้นถ้าเรบริโภคผักผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนพร้อมกับน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันถั่วเหลืองยิ่งจะช่วยเพิ่มคุณค่าและประสิทธิภาพมากขึ้น

5. โยอาหาร (dietary fiber) หรืออาหารเส้นใย ไม่ใช่สารอาหารแต่เป็นส่วนประกอบของผักผลไม้ และธัญพืชที่เรบริโภคเมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะมีส่วนหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ เรียกว่า โยอาหาร หรือไฟเบอร์ เป็นคาร์โบไฮเดรต ที่แม้ไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแต่ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือช่วยให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของสารพิษที่ลำไส้ใหญ่ และช่วยป้องกันโรคถุงตัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เมื่อพูดถึงโยอาหารแล้วคงคิดว่า ต้องมีลักษณะเป็นกากใย แต่ความจริงแล้วโยอาหารจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. โยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ เป็นพวกเซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส พวกนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ พบในผัก ธัญพืช ผลไม้ทั่ว ๆ ไป และข้าวกล้อง เป็นต้น ดังนั้นจึงมีการแนะนำให้บริโภคผักผลไม้ เพื่อทำให้ลดปริมาณการบริโภคอาหารพวกแป้งและน้ำตาลลง

2. โยอาหารที่ละลายน้ำได้ ซึ่งได้แก่ เพ็คติน (pectin) มีลักษณะเป็นเจลใสพบใน ส้ม แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง และในแยม และเยลลี่ นอกจากนี้ยังได้แก่ พวากวน (agar-agar) ซึ่งได้จากสาหร่ายทะเล ซึ่งเรานิยมนำมาบริโภคเป็นขนมหวาน

ไฟเบอร์หรือโยอาหารมีประโยชน์มากมาย ดังนี้

- 5.1 ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่
- 5.2 ช่วยเพิ่มปริมาณอาหารทำให้ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น จึงมีการผลิตไฟเบอร์บรรจุแคปซูล หรือการบริโภคเมล็ดแมงลักเพื่อทำให้มีไฟเบอร์ในกระเพาะมาก และกินอาหารได้น้อย
- 5.3 ช่วยดูดซับไขมันไว้ในไฟเบอร์ ทำให้ไขมันซึ่งได้แก่ โคลเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อยจึงช่วยลดความอ้วน
- 5.4 เพ็คตินทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายได้ช้าและน้อยลง ดังนั้นจึงเป็นยาจากธรรมชาติ สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งทำให้สามารถลดปริมาณของการฉีดอินซูลินลงได้
- 5.5 เพ็คตินยังช่วยลดปริมาณของโคเลสเตอรอลได้อีกด้วย โดยเฉพาะโคเลสเตอรอลประเภทความหนาแน่นต่ำ (Low density cholesterol)

แต่การบริโภคผัก ผลไม้สด ๆ จากธรรมชาติ นอกจากให้เซลลูโลส และเพ็คตินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีวิตามิน และเกลือแร่อีกด้วย ซึ่งท่านจะไม่ได้รับถ้าทานบริโภคไฟเบอร์จากแคปซูล

จะเห็นว่าการกินอยู่อย่างไทยในชีวิตประจำวันของเรานั้น ให้สารอาหารและสารป้องกันอยู่ครบถ้วน อาหารไทยเราทำง่ายราคาก็ไม่แพง เพื่อเป็นตัวอย่างและแนวทางในการกินอาหารไทยให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ บำรุงสมอง เสริมความจำ เพิ่มความงาม ผิวพรรณดี และอายุยืนอย่างมีความสุข จากรายการอาหารง่ายดังนี้

1. ข้าวกล้อง
2. ประเภทแกงต่าง ๆ ได้แก่ แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำ ต้มโคล้ง แกงป่า แกงโตปลา ต้มส้ม เป็นต้น

3. ประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกต่าง ๆ บูด
4. ประเภทยา ได้แก่ ยามะม่วง ยาฝักกระเจต ส้มตำ ยาเห็ด ยาฝักคะน้ำ ยาวันเส้น ยาทะเล และยาเห็ดหูหนูขาว (บางคนเรียกยาแม่ซี)
5. ประเภทหนึ่ง เช่น ปลานึ่งมะนาว นึ่งเต้าเจี้ยว หรือจะหนึ่งซีอิ๊วก็ได้
6. ประเภททอด ปลาทอด ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ปลาสดชนิดต่าง ๆ ทอด ถ้าจะให้ อร่อยเนื้อนุ่ม ให้นำปลาสดมาชุบแป้งทอดโดยผสมงาในแป้ง และทอดด้วยน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง และกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงด้วยก็จะดี ปลาทะเลที่มีไขมัน โอเมก้า -3 สูงมากพอสมควรและหาได้ไม่ยากในท้อง ตลาด ได้แก่ ปลาทูน่า ปลากะพง ปลาลูมฟุก ปลาทู และปลาซาบะ เป็นต้น
7. ประเภทผัด ผัดผัก ถั่วงอกผัด ผักทองผัด

ลองจัดเมนูและเลือกบริโภคดูให้ได้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน แล้วจะพบว่าอาหารเหล่านี้ช่วยให้ท่านมี สุขภาพดีได้แบบไทยโดยไม่ต้องจ่ายเงินซื้ออาหารเสริมราคาแพง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยประหยัดเงินตราต่าง ประเทศด้วย เพราะอาหารเสริมบางชนิดต้องส่งมาจากต่างประเทศ การรับประทานอาหารที่อร่อยอ่อมและมีผลดี ต่อสุขภาพ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารสังเคราะห์ นับเป็นสิ่งที่ดีต่อชีวิตอย่างแท้จริง

