

บทที่ 15

การเลือกอาหารสำหรับครอบครัว

คำนำ

ถ้าทุกคนประจักษ์ว่าอาหารจำเป็นสำหรับสุขภาพ และในวันใดต้องการสารอาหารอะไรจากอาหารอะไรแล้วได้กินตามนั้น ปัญหาโภชนาการก็จะไม่เกิดขึ้น แต่มนุษย์ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาโภชนาการอยู่ในขณะนี้ไม่มากก็น้อย ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุหลายประการ แต่ประการที่สำคัญก็คือการเลือกอาหาร คือเลือกอาหารที่ไม่มีคุณค่าเพียงพอมากิน ทั้งที่มีอาหารคุณค่าให้เลือกหรือกินไม่เลือก ทำให้กินสิ่งที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายไม่คุ้มค่าหรือให้โทษ แต่ในชุมชนที่คับแคบจริง ๆ ผู้คนอาจต้องกินสิ่งที่มีอยู่ที่กินได้โดยไม่มีปัญหาการเลือกและก็ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม หากมนุษย์มีความรู้ที่อาหารใดมีค่าสำหรับตน ก็อาจชวนขวยเพาะปลูก ทำให้มีกินขึ้นได้

ในทางปฏิบัติ เหตุที่ทำให้คนเลือกอาหารมักเป็นความอ้อย และองค์ประกอบที่ทำให้อาหารอ้อยนั้นก็ต่าง ๆ กัน เป็นอาหารที่เคยชิน ที่กินเป็นประจำอยู่ในวัฒนธรรมของตน อาจเป็นสังคมส่วนย่อย (ครอบครัว) หรือสังคมส่วนใหญ่ (ชาติบ้านเมือง) นิยมกินกันอยู่ แต่ก็มีการประจักษ์พยานอยู่เนื่อง ๆ ว่าความอ้อยของอาหารนั้นนำโทษมาให้มากมาย เช่นกินลาบดิบ สัมผัสซึ่งเป็นการรับพยาธิเข้าไปไว้ในร่างกาย เช่นเดียวกับความเชื่อที่ผิดในเรื่องอาหารที่กิน ดังนั้นเมื่อให้ความรู้ทางโภชนาการให้รู้ว่คนวัยใด ในสภาพใด ควรกินอะไร เท่าไรแล้ว ก็จำเป็นจะต้องให้ความรู้ด้วยว่า ควรจะเลือกอาหารอย่างไร อาหารมีนานาชนิด แต่ละชนิดมีส่วนประกอบไม่เหมือนกัน แต่ร่างกายของทุกคนต้องการสารอาหารที่จะทำประโยชน์ให้ร่างกายอย่างครบถ้วนเพียงพอในส่วนสัคที่จำเป็นแก่คนในวัยหรือสภาพนั้น ๆ ฉะนั้นจำเป็นที่เราจะเลือกอาหารตามเกณฑ์การเลือก ซึ่งจะได้อภิปรายในบทความต่อไปนี้อย่างสังเขปในตอนแรก และชี้ให้เห็นว่าความเชื่อต่าง ๆ ในเรื่องอาหารที่มีอยู่ในหมู่คนไทย ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดเป็นส่วนใหญ่นั้น เป็นอุปสรรคไม่ให้คุณได้กินอาหารที่จำเป็นแก่สุขภาพร่างกายอย่างไร

เกณฑ์การเลือกอาหารบริโภค

เรื่องที่จะต้องคำนึงในการเลือกอาหารมีดังต่อไปนี้คือ

1. อาหารจำเป็นสำหรับร่างกาย

ร่างกายต้องการสารอาหารมาใช้สร้างและซ่อมแซมร่างกาย ให้พลังงาน และเพื่อให้ งานของร่างกายดำเนินไปได้ นั่นก็ได้กล่าวแล้ว ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า ในการเลือกอาหารจะต้องคำนึงถึง ความต้องการของร่างกาย ที่จะต้องใช้สารอาหารต่าง ๆ จากอาหารอะไรบ้าง เป็นประการแรกเกณฑ์ ข้อหนึ่งของการเลือกอาหารเพื่อให้ได้ประโยชน์ดังกล่าวคือ ในอาหารทุกมื้อจะต้องมีอาหารจาก อาหารหลักทั้งห้าหมู่

2. อาหารที่ย่อยและดูดซึมได้ดี

ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารก็ต่อเมื่ออาหารนั้นถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปเลี้ยง เซลล์ของร่างกายได้ ฉะนั้นเมื่อเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิดและในปริมาณที่ร่างกายต้องการ แล้วก็ต้องพิจารณาด้วยว่า เมื่อเตรียมหุงต้มอาหารนั้น ๆ และบริโภคเสร็จแล้วร่างกาย สามารถย่อยและดูดซึมอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด จะเหลือเป็นกากที่ร่างกายต้องขับถ่าย ออกทิ้งสักเท่าไร เป็นต้นว่าเมื่อกินผักและผลไม้ ร่างกายไม่สามารถย่อยและดูดซึมเส้นใยในผักและ ผลไม้ ซึ่งถ้ามีพอสมควร ก็จะช่วยในการขับถ่ายของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้เป็น ปกติ

3. อาหารที่สะอาด

ความสะอาดของอาหารมีความสำคัญต่อการกินอาหารเป็นอย่างยิ่ง มิฉะนั้นแล้ว อาหารที่เลือกครบตามความต้องการของร่างกาย ที่ย่อยและดูดซึมได้ดี ก็ไม่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ ร่างกายได้ ซ้ำยังเป็นโทษอีกด้วย

ความสะอาดของอาหารหมายถึงว่า อาหารอยู่ในสภาพที่สะอาดตั้งแต่เริ่มการผลิต จนกระทั่งถึงมือผู้บริโภค เช่น เนื้อสัตว์ที่สะอาด จะต้องมาจากสัตว์ที่ผ่านการตรวจสอบของ สัตวแพทย์แล้ว หรือผักที่สะอาดจะต้องไม่ใช่ปุ๋ยคอกในขณะที่ปลูก ในการขนส่งและการวางขายใน ตลาดต้องคำนึงถึงภาชนะที่บรรจุและอุณหภูมิที่เหมาะสมกับความจำเป็นของการเก็บอาหารประเภทนั้น ๆ ผู้ประกอบอาหารต้องมีร่างกายสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคหรือผู้พาเชื้อโรค อาหารนั้นประกอบขึ้นในครัวที่ สะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ในการปรุงตลอดจนการเสิร์ฟเป็นไปตามหลักสุขาภิบาลที่ดี การทิ้งขยะ มิติชิด แมลงวันไม่ไต่ตอม เมื่อทำอาหารสุกแล้วเก็บไว้อย่างดีจนกว่าจะบริโภค ถ้าไม่คำนึงถึงความ สะอาดของอาหารในทุกด้านที่ระบุนานี้ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากอาหารคุ้มค่า

สิ่งที่จะทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพหรือเสียนั้นมีหลายสาเหตุ แต่จะเป็นโดยสาเหตุใดก็ตามทุกสาเหตุเริ่มมาจากความไม่สะอาดของอาหารก่อน การป้องกันและการกำจัดสาเหตุนั้นจะได้กล่าวไว้ในบทการสุขาภิบาลอาหาร

4. อาหารที่สด

“ความสดของอาหาร” หมายถึงอาหารที่เพิ่งมาจากแหล่งที่ผลิต ได้แก่พืชที่เพิ่งเก็บจากต้นหรือผลผลิตของสัตว์ เช่น นมซึ่งเพิ่งรีดจากวัว หรือไข่ที่ไก่เพิ่งไข่ออกมา อาหารยิ่งสดเพียงใดก็จะรักษาลักษณะและคุณสมบัติตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นคุณค่าทางอาหารไว้ได้มากเพียงนั้น อาหารที่สดมีรสชาติอร่อย เพราะมีปริมาณของสารอาหารต่าง ๆ สูงกว่าอาหารที่เก็บไว้เป็นเวลานาน เช่น ผักที่สดบ่มจะกรอบและหวาน หรือปลาสดเนื้อจะแข็งและมีรสอร่อย

5. อาหารที่นำกิน

ความนำกินขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหาร ความเค็มขื่น ความกวนเคบในวิธีปรุง วัฒนธรรมและอื่น ๆ เป็นต้นว่า อาหารมีลักษณะสด กลิ่นชวนกิน ปรุงหรือทำด้วยวิธีตามที่เราชอบ เมื่อสุกแล้วมีรูปลักษณะ สี กลิ่น เนื้อสัมผัส ชวนกิน ความรู้สึกที่อาหารนำกิน ทำให้เกิดความอยาก ซึ่งจะช่วยให้กินน้ำย่อย ฉะนั้นความนำกินของอาหารนอกจากจะช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้นแล้วยังช่วยให้การย่อยอาหารนั้น ๆ ดีขึ้นอีกด้วย

6. เศรษฐกิจการอาหาร

การเลือกอาหารขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย จะจ่ายเงินค่าอาหารได้มากน้อยเพียงใดนั้นต้องคำนึงถึงรายได้ของครอบครัว รายจ่ายสำหรับอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 35 - 40 ของรายได้ทั้งหมด เมื่อตั้งงบประมาณไว้เช่นนี้แล้ว ก็จะต้องพยายามจ่ายให้อยู่ภายในงบ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะกินอาหารดีไม่ได้ ปัญหาสำคัญอยู่ที่วิธีเลือกอาหารตามเกณฑ์ต่อไปนี้ ซึ่งจะช่วยให้เลือกอาหารได้ดี

6.1 ซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่าย อาหารที่หายากมักเป็นอาหารที่ส่งมาจากที่อื่นราคาแพง เนื่องจากผู้ขายต้องเพิ่มค่าขนส่งเข้าไปด้วย และมักจะเสื่อมคุณภาพเพราะต้องใช้เวลานานส่งจากแหล่งผลิต กว่าถึงมือผู้บริโภคก็ต้องเก็บไว้นานกว่าอาหารที่มีในท้องถิ่น ยิ่งวิธีการบรรจุและขนส่งไม่ดีเท่าไรอาหารก็อยู่ในสภาพที่ไม่ดีมากขึ้นเท่านั้น

6.2 ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารในฤดูกาลมีราคาถูก ความสดรักษาคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้สูง ดังนั้นเราจึงควรมีตารางแสดงฤดูกาลของพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ ไว้ว่าเดือนอะไรมีอาหารชนิดใดชุกชุม

6.3 ซื้ออาหารตามคุณค่า สมมติว่าอาหารสองสิ่งราคาเท่ากัน เราจะต้องเลือกสิ่งที่คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เป็นต้นว่า แองกวอดเผือกหรือมันเทศซึ่งราคาเหมือน ๆ กัน เราควรเลือกทำแองกวอดมันเทศมากกว่าเผือก เพราะนอกจากมันเทศสีเหลืองจะให้คาร์โบไฮเดรตแล้วยังให้แคโรทีนด้วย

เนื้อสันซึ่งเป็นเนื้อที่มีราคาแพง มิได้มีปริมาณหรือชนิดของโปรตีนกว่าเนื้อตะโพกหรือปลาจะละเม็ดก็มีได้ให้คุณค่าสูงกว่าปลาหู ฉะนั้นครอบครัวที่มีรายได้น้อยก็สามารถจะกินอาหารที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายได้เช่นเดียวกับครอบครัวที่มีรายได้สูง

ควรตัดสินใจความถูกต้องของอาหารด้วยคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับมากกว่าจำนวนเงินที่เป็นราคาของอาหาร อาหารสองชนิดที่มีราคาเท่ากัน แต่ให้คุณค่าทางอาหารไม่เท่ากัน ในแง่โภชนาการ จะถือว่าราคาเท่ากันไม่ได้ อาหารที่ให้คุณค่ามากกว่าย่อมจะแพงกว่าอาหารที่ให้คุณค่าน้อยกว่า

ข้อสังเกตสองประการ เรื่องเศรษฐกิจการเลือกอาหาร คือ

ก. ผู้ซื้อเสียดายเงินจึงซื้อของที่ที่มีราคาถูกที่สุดที่จะซื้อได้ ซึ่งถ้าได้อาหารที่มีคุณภาพดีก็ไม่มีอะไร แต่ปรากฏว่ามักจะได้อาหารที่เสื่อมคุณภาพ จึงไม่ได้คุณค่ามากเท่าที่ควรได้

ข. ผู้ซื้อใช้เงินทุ่มเพื่อแสดงว่าสามารถซื้ออาหารแพงได้ ทั้ง ๆ ที่อาจซื้ออาหารอื่นที่มีคุณภาพดีและราคาถูกกว่าได้

ผู้ซื้อทั้งสองประเภทนี้ ไม่ได้คิดถึงคุณค่าของอาหารในแง่โภชนาการ แต่คิดในแง่ราคาที่แพงและถูก ซึ่งผิดหลักเศรษฐกิจในการเลือกซื้ออาหาร

7. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารได้แก่คำกล่าวหรือข้อความต่างๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่ากันต่อ ๆ มา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์ เป็นต้นว่า กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน กินมะเขือเทศช่วยให้แก้มแดง ความเชื่อทำนองนี้มีมาก และในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ ก็แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา ความเป็นอยู่ ฯลฯ มีอิทธิพลต่อความเชื่อเช่นนี้ คนทั่วไปมักจะเก็บความเชื่อเหล่านี้มาคิดเป็นหลักปฏิบัติในการเลือกอาหาร โดยมิได้พิจารณาเหตุผลในด้านวิชาการ

ให้ได้อย่างน้อยที่สุดก็ไม่เกิดผลดีแก่สุขภาพ หรืออาจเป็นเหตุให้เกิดผลร้ายแก่สุขภาพ เพราะความเชื่อ บางอย่างเป็นความเชื่อที่ผิด ถ้าปฏิบัติตามก็ให้โทษแก่ร่างกาย

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่พบเสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแถบ ชนบทของประเทศไทย นำมารวบรวมไว้ในที่นี้เพื่อให้เป็นข้อสังเกตสำหรับผู้มีหน้าที่เลือกอาหารให้ ครอบครัวทั่วโลก

7.1 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหญิงมีครรภ์และหญิงแม่ลูกอ่อน

7.1.1 หญิงแม่ลูกอ่อนต้องกินข้าว (หรือกินข้าวเหนียว) กับเกลือ ห้ามกินเนื้อ สัตว์และผักบางอย่าง เช่น ผักตำลึง พริกเขียว ผักชี เพราะแสลง ถ้ากินทำให้เป็นโรคอ่อนเพลีย ปวด เมื่อยตามตัว

คำแนะนำข้อนี้ผิด หญิงแม่ลูกอ่อนต้องการอาหารมากเป็นพิเศษ เพราะร่างกาย ต้องผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก และต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในการคลอดบุตร เพราะฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่หญิงแม่ลูกอ่อนจะต้องกินอาหารมีประโยชน์ เนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งนอกจากสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ยังช่วยป้องกันโรค ส่วนข้าวกับเกลือให้ คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ หรือให้แต่พลังงาน ฉะนั้นต้องไม่งดอาหารเนื้อสัตว์และผัก

7.1.2 หญิงแม่ลูกอ่อนห้ามกินอาหารอื่นในระหว่างอยู่ไฟ ควรกินข้าวกับปลาเค็ม พริกไทยป่น พริกไทยขี้แมงคืด เพราะเป็นอาหารร้อน จะทำให้เลือดลมเดินสะดวก

คำแนะนำนี้ไม่ถูก เพราะกินปลาเค็มได้ในปริมาณน้อย ฉะนั้นจึงได้โปรตีนจาก ปลาเค็มน้อยมาก ที่ว่าพริกไทยจะทำให้เลือดลมดี ก็คงมีมูลความจริงอยู่บ้าง เพราะอาหารเผ็ดร้อน อาจทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ทำให้รู้สึกว่ “เลือดลมเดินสะดวก”

7.1.3 หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินไข่หรืออาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้เด็กมี ไขมันตามตัวและคลอดยาก

คำแนะนำไม่ให้กินไข่ไม่ถูก เพราะไข่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์หลายอย่าง การ กินอาหารที่มีไขมันมากอาจไม่ใช่สาเหตุอย่างเด็ดขั้วที่ทำให้มีไขมันที่ตัวเด็ก เรื่องการคลอดยากก็ไม่ เกี่ยวกับอาหาร ยกเว้นแต่ในกรณีของเด็กโตมากเกินไป หรือแม่กินอาหารจนน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป สมควร อาจจะเป็นปัญหาในการคลอดได้ และอาหารไขมันให้พลังงานสูง ถ้ากินมากเกินไปก็ ทำให้อ้วน

7.1.4 หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารและน้ำแต่น้อย ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้า ขนมหวาน และนม เพราะจะทำให้เด็กอ้วน คลอดยาก

หญิงมีครรภ์ต้องการอาหารเพิ่ม เพื่อความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาหารประเภทขนมหวานให้แต่คาร์โบไฮเดรต ทางที่ดีควรกินอาหารที่ให้สารอาหารซึ่งจำเป็นแก่การ

เจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น นมให้แคลเซียม โปรตีน ผลไม้ให้วิตามิน กลีโอแร่ ขนมหวาน เป็นสิ่งที่ให้พลังงานซึ่งถ้ากินเกินไปก็ให้ผลเหมือนในข้อ 3

7.1.5 หมูงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะขม แกงเลียงใบตำลึง หัวปลี จะทำให้น้ำนมดี มีการขับถ่ายดี

คำแนะนำข้อนี้ถูก แกงเลียงผักต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพราะเนื้อปลา หรือกุ้งให้โปรตีน ผักต่าง ๆ ให้วิตามินและกลีโอแร่ การผลิตน้ำนมของมารดาขึ้นอยู่กับอาหาร อาหารที่ให้โปรตีนและวิตามินช่วยให้ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น อาหารผักให้กากซึ่งช่วยในการขับถ่ายด้วย

7.2 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่เป็นยา

7.2.1 กินผักนึ่งทำให้ตาดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผักนึ่งให้แคโรทีน ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินเอ บำรุงนัยน์ตา การกินผักนึ่งจึงทำให้นัยน์ตาดี

7.2.2 ให้เด็กกินตับไก่ปิ้ง จะช่วยแก้โรคตาฟาง และตานขโมย

ความเชื่อข้อนี้ถูก ตับไก่ปิ้งให้วิตามินเอ และโปรตีน โรคตาฟางเป็นอาการของโรคขาดวิตามินเอ ส่วนตานขโมยนั้นเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ตับไก่ปิ้งจึงสามารถแก้โรคสองอย่างนี้ได้

7.2.3 ขอบใบส้มป่อยกินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ความเชื่อข้อนี้ถูก โรคเลือดออกตามไรฟันคือโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินซี ขอบใบส้มป่อยมีวิตามินซีสูง ฉะนั้นขอบใบส้มป่อยจึงแก้โรคนี้ได้

7.2.4 น้ำส้มมะขามเปียกใส่กลีโอหรือน้ำกลีโอดื่มแก้โรคท้องผูกได้

ความเชื่อข้อนี้ถูก น้ำส้มมะขามมีสารบางอย่างซึ่งทำให้ท้องเดิน นอกจากนั้นการกินกลีโอจำนวนมาก จะช่วยคุณนำจากร่างกายเข้าไปในลำไส้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินได้

7.2.5 การกินถั่วเขียวหรือใบบัวบกแก้ช้ำใน ทำให้ผิวพรรณดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ถั่วเขียวให้โปรตีน วิตามินบีหนึ่ง กลีโอแร่และคาร์โบไฮเดรต ส่วนใบบัวบกให้วิตามินซีและแคโรทีนมาก เมื่อกินเข้าไปก็ย่อมจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น และวิตามินเอ ยังช่วยบำรุงผิวหนังด้วย ฉะนั้นก็ย่อมจะทำให้ผิวพรรณดีเป็นธรรมดา

7.3 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน

7.3.1 เนื้อดิบ กินแล้วบำรุงกำลัง

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกเสมอไป เนื้อดิบเป็นอาหารให้โปรตีนและเกลือแร่ ซึ่งมีประโยชน์ในด้านสร้างเลือดเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนอื่น ๆ แต่การกินเนื้อดิบอาจจะให้โทษ ถ้าเนื้อนั้นมีพยาธิ ทางที่ดีควรกินเนื้อสุก เพราะเนื้อสุกย่อยง่ายขึ้น ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า

7.3.2 เด็กกินเนื้อปลา เนื้อสัตว์มาก ๆ ทำให้เป็นตานขโมย และโรคต่าง ๆ

ความเชื่อข้อนี้อาจผิดหรือถูกก็ได้ ตานขโมยเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ซึ่งถ้ากินเนื้อปลาเนื้อสัตว์ก็ย่อมจะไม่มีอาการนี้ ตรงกันข้าม ถ้าไม่กินเนื้อปลาเนื้อสัตว์ อาจจะเป็นตานขโมยได้แต่อีกทางหนึ่งคือ ถ้าเด็กกินปลาดิบหรือเนื้อสัตว์ที่มีพยาธิก็จะทำให้เด็กนั้นมีพยาธิในตัว และเมื่อมีพยาธิมากอาจจะทำให้มีอาการคล้ายกับเป็นโรคตานขโมยได้

7.3.3 กินไข่ทำให้มีกำลังดี ไข่ไก่มีคุณภาพมากกว่าไข่เป็ด

ความเชื่อข้อนี้ทั้งผิดและถูก ไข่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงทำให้ร่างกายแข็งแรง กำลังข้อมจะดีเป็นธรรมดา ไข่ไก่และไข่เป็ดมีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกันมาก ไข่ไก่มีได้มีคุณค่าสูงกว่าไข่เป็ด เว้นแต่ไข่เป็ดความมากกว่าไข่ไก่ เป็ดชอบอยู่ในน้ำ และชอบไข่ในที่แฉะ ดังนั้นจึงสกปรกกว่าไก่ซึ่งอยู่ในที่แห้ง และปรากฏว่ามีผู้ตรวจพบแบคทีเรียและพยาธิในไข่เป็ดมากกว่าในไข่ไก่ คนไม่ค่อยนิยมกินมากเท่าไข่ไก่ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เข้าใจไปว่าไข่เป็ดมีคุณค่าสู้ไข่ไก่ไม่ได้

7.3.4 เด็กอายุ 1-6 ขวบห้ามกินไข่ เนื้อสัตว์ เพราะจะเป็นพยาธิและฟันผุ

เป็นความเชื่อที่ผิดบ้างถูกบ้าง โรคพยาธิเกิดจากการที่ได้รับตัวอ่อนหรือไข่พยาธิที่ยังไม่ตายเข้าไปในร่างกายทางปาก หรือทางผิวหนัง แต่ส่วนมากมักจะเข้าสู่ร่างกายทางปาก โดยติดเข้าไปกับอาหาร เมื่อได้รับความร้อนสูงพอ ไข่พยาธิหรือตัวอ่อนของพยาธิบางชนิดจะตาย ความร้อนขนาดทำให้อาหารสุกทำให้เชื้อพยาธิบางชนิดตายได้ พยาธิส่วนมากอยู่ในเนื้อดิบ ฉะนั้นการกินเนื้อสัตว์ดิบที่เป็นพยาธิก็เป็นทางทำให้เกิดโรคพยาธิได้ การห้ามเด็กเล็ก ๆ กินเนื้อสัตว์ เพราะกลัวจะเป็นพยาธิก็มีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้ากินเนื้อสัตว์ดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ แต่ถ้าเนื้อสัตว์สุกอย่างดีแล้ว ไม่ควรห้ามเพราะเนื้อสัตว์จำเป็นต่อความเจริญเติบโตของเด็กเล็ก ๆ มาก โคนทั่วไปไข่ไม่มีพยาธิ โรคพยาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะเชื้อพยาธิที่ติดอยู่ตามมือ เมื่อหยิบจับไข่เข้าปากเชื้อพยาธิจากมือก็ลงไปในส่วนโรคฟันผุเกิดขึ้นเพราะสาเหตุหลายอย่าง ไม่มีเหตุผลที่จะอธิบายได้ว่าเกิดขึ้นเพราะกินไข่หรือเนื้อสัตว์

7.3.5 สัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด

ในแง่โภชนาการ สัตว์น้ำเค็มและน้ำจืดให้โปรตีนที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน แต่สัตว์น้ำเค็มทุกชนิดมีธาตุไอโอดีน ซึ่งสัตว์น้ำจืดมีน้อยกว่า ฉะนั้นหากจะพูดว่าสัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด ก็ต้องพูดว่ามีประโยชน์กว่าอย่างไร

7.4 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทผักและผลไม้

7.4.1 กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน

น้ำมะนาวอาจหมายถึง น้ำมะนาวล้วนกับเกลือ หรือน้ำมะนาวที่ใช้เป็นเครื่องดื่ม ซึ่งมีน้ำตาลอยู่ด้วย

น้ำมะนาวทั้งสองชนิดที่ระบุมานี้ ไม่ใช่อาหารสำหรับลดความอ้วน ชนิดแรกอาจจะทำให้น้ำหนักลด แต่น้ำหนักที่ลดไม่ใช่ น้ำหนักของไขมัน เป็นน้ำหนักของน้ำที่ถูกขับออกจากร่างกาย โดยการระบายท้องหรือท้องเดิน เมื่อหมดอาการเช่นนี้ น้ำหนักก็กลับคืนที่

น้ำมะนาวชนิดที่สองจะไม่ช่วยให้น้ำหนักลดเลย เพราะไม่ได้ทำให้ท้องระบาย และยิ่งกว่านั้นยังมีน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักอยู่ในนั้น

ความเข้าใจผิดข้อนี้อาจจะเกิดจากที่คนอ้วนได้รับคำแนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวแทนกินอาหารจุบจิบ ซึ่งมักจะเป็นขนมหวาน การทำเช่นนี้ไม่ใช่เพื่อช่วยลดน้ำหนัก แต่เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก

7.4.2 เมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่ง กินแล้วเป็น “ไส้ตัน”

“ไส้ตัน” หรือโรคไส้ติ่งอักเสบเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ ไม่จำเป็นต้องมีเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งหลุดเข้าไปในไส้ติ่ง

7.4.3 กินมะละกอเป็นยาระบายท้อง

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผลไม้ส่วนมากมีกากและช่วยระบายท้อง มะละกอสุกให้กากน้อย แต่มีสารที่ไปกระตุ้นลำไส้ให้ระบายท้องได้

7.4.4 กินมะเขือเทศแล้วแก้แมง ผิวพรรณดี

ความเชื่อข้อนี้มีส่วนถูกอยู่บ้าง ลักษณะแมงแดงผิวพรรณดีเป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี มิใช่เนื่องจากกินมะเขือเทศอย่างเดียว ต้องกินอาหารหลาย ๆ อย่างครบตามความต้องการของร่างกาย และขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีก จึงจะมีสุขภาพดีได้ มะเขือเทศมีวิตามินซี ซึ่งเป็นวิตามินตัวหนึ่งในหลายตัวที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

7.4.5 เด็ก ๆ ไม่ควรกินผัก เพราะจะทำให้ท้องอืด

ผักส่วนมากเป็นผักสุก กินแล้วไม่ทำให้ท้องอืด นอกจากผักตระกูล กะหล่ำปลี เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถ้าหุงต้มให้สุกมากเกินไป กินแล้วอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายได้

เพราะในผักจำพวกนี้มีสารประเภทที่มีกำมะถัน สำหรับผักดิบโดยเฉพาะชนิดที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หรือมีสารประกอบกำมะถัน เช่น มันเทศ หัวหอม ต้นหอม ถ้ากินในปริมาณมาก อาจทำให้อึดอัด เพราะมีแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นก๊าซขึ้น แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ทุกคนจะมีอาการเหมือนกัน ระบบการย่อยของบางคนทำงานได้ดีก็ไม่มีอาการผิดปกติ แต่บางคนในระบบการย่อยทำงานไม่ได้ดี ถึงแม้กินในปริมาณน้อยก็ทำให้รู้สึกไม่สบายได้

7.5 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล

7.5.1 ข้าวแดง หือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารของคนจนเพราะราคาถูก ผู้ข้าวขาวไม่ได้

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกต้อง ข้าวแดงหรือข้าวอนามัขมิคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว เพราะมีวิตามินบีหนึ่งสูงกว่า สาเหตุที่ทำให้อนามัขมิคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว เพราะมีวิตามินบีสูงกว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดเช่นนี้อาจเนื่องมาจากข้าวแดงราคาถูกกว่าข้าวขาว คนส่วนมากเข้าใจว่าราคาบอกคุณภาพ ซึ่งไม่จริงเสมอไป

7.5.2 เด็ก ๆ กินทอफी หรือขนมหวานทำให้ฟันเสีย

ความเชื่อข้อนี้ถูก เพราะทอफीหรือขนมหวานมีน้ำตาลมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนมประเภทที่เหนียว เช่น ทอफी น้ำตาล ติดอยู่ตามซอกฟันและโคนฟัน และคนโดยมากกินของพวกนี้แล้วก็ไม่ล้างฟัน น้ำตาลที่ติดอยู่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฟันเสีย

7.5.3 กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน

ความเชื่อข้อนี้ผิด โรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคนิดหนึ่ง ติดต่อทางผิวหนังโดยการสัมผัส เผือกไม่มีเชื้อโรคนิดนี้อยู่ ฉะนั้นไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคเรื้อน

7.5.4 กินอาหารที่มีรสหวานมากทำให้เป็นเบาหวาน

ความเชื่อนี้ไม่จริงเสมอไป ผู้ที่กินอาหารรสหวานมากไม่เป็นเบาหวานเสมอไป แต่ในรายที่เป็น เนื่องจากตับอ่อนซึ่งกลั่นอินซูลิน (ฮอร์โมนชนิดหนึ่ง) ทำงานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เต็มที่ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอันเป็นการแสดง (Sign) อย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

เทคนิคการเลือก และปรุงอาหารให้ได้คุณค่า

อาหารนั้นจำเป็นแก่ชีวิตของคนแน่ แต่ต้องรู้จักเลือกกิน มิใช่กินไม่เลือก แล้วปัญหาโภชนาการจะไม่เกิดขึ้นมาก เพราะปัญหาโภชนาการประการหนึ่งที่สำคัญคือ การเลือกอาหาร ซึ่งการเลือกอาหารหมายถึงการเลือกอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายครบถ้วน เหมาะกับวัยสภาพของชีวิต

เศรษฐกิจ สภาพร่างกาย ท้องถิ่นฤดูกาล ดังนั้นหลักเกณฑ์ในการเลือกอาหารบริโภคจะต้องคำนึงว่าอาหารนั้นจำเป็นกับร่างกาย บ่อยง่าย ดูดซึมได้ดี เป็นอาหารสด สุก สะอาดน่ากิน ราคาไม่แพง หาได้ในท้องถิ่น และก่อนตามฤดูกาล ทั้งนี้จะต้องประกอบกับการประกอบอาหารให้ได้ คุณค่าด้วย

เทคนิคการเลือกซื้ออาหาร

อาหารเป็นสิ่งที่มิประโชชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าอาหารนั้นแปรอะเป็นสกปรก โดยมีเชื้อโรคและสิ่งเป็นพิษ เช่น สารเคมี หรืออาหารนั้นเสีย เสื่อมสภาพ ไม่สดใหม่ นอกจากทำให้คุณค่าทางอาหารลดลงแล้วยังทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยและตายได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “กินถูกมีฤทธิ์กินผิดมีโรค”

ฉะนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการได้อาหารที่ไม่ดี มีเชื้อโรคและสารเคมี การรู้จักเลือกซื้ออาหารจากตลาด หรือแม่ค้าพ่อค้าเป็นสิ่งจำเป็นมากก็เพราะเราต้องการอาหารที่สดและใหม่ใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นมารู้จักวิธีเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเงินไปโดยได้ของไม่ดี

วิธีเลือกซื้ออาหาร มีดังนี้

ก. อาหารประเภทเนื้อ ได้แก่เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เป็นต้น

1. เลือกซื้อให้เหมาะกับชนิดของอาหารที่จะทำ การย่าง อบ ผัด ยำ ทอด และหุงต้มที่ใช้เวลาน้อย ควรซื้อเนื้อสันใน หรือเนื้อที่นุ่ม เพราะมีไขมันปนซึ่งไขมันจะช่วยไม่ให้เนื้อแห้งเกินไปในเวลานำไปย่างหรืออบ ส่วนการต้ม ตุ่น เคี้ยวเปื่อย ซึ่งเป็นการใช้เวลานาน ควรซื้อเนื้อที่เหนียวกว่า การซื้อเนื้อส่วนที่นุ่มมาเคี้ยวไม่ประหยัด เพราะต้องซื้อมาในราคาแพงกว่าเนื้อ

2. เลือกซื้อให้ได้ปริมาณและคุณค่าคุ้มกับราคา คือให้มีส่วนที่กินได้ให้มากที่สุด เช่นเนื้อแดงดีกว่า เนื้อที่ติดกระดูกมากอย่างซี่โครง เพราะเนื้อแดงจะมีส่วนที่กินได้มากกว่าซี่โครงเมื่อเทียบส่วนที่กินได้แล้ว ให้ปริมาณคุ้มค่าเงินมากกว่า ราคาที่สูงไม่ได้หมายความว่าคุณค่าทางอาหารดีกว่าราคาถูก เช่นเนื้อสันมีราคาแพงกว่าเนื้อส่วนอื่น แต่ไม่ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าเนื้อส่วนอื่น

3. เลือกซื้อเนื้อสัตว์อายุน้อย โดยพิจารณาจากกระดูกที่ติดมา ถ้ากระดูกพรุณสีแดงมีส่วนหุ้มปลายกระดูกตามข้อต่อหนาแสดงว่าเป็นสัตว์อายุน้อย แต่ถ้ากระดูกพรุณน้อย ส่วนใหญ่ก่อนข้างแข็ง สีขาว มีส่วนหุ้มปลายกระดูกบาง แสดงว่าเป็นสัตว์แก่ เนื้อเหนียว คุณภาพไม่ดีเท่าสัตว์อายุน้อย

4. เลือกซื้อเนื้อที่ถูกนำวิธี เช่น นำจากโรงฆ่าสัตว์ของรัฐบาล มีกรรมวิธีชำแหละถูกต้อง ได้รับการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปลอดภัยไม่มีโรคหรือพยาธิที่ติดต่อมาถึงคนได้

5. เลือกซื้อเนื้อสด มีลักษณะดี ดังนี้

1. สีแดงสด มีกลิ่นธรรมชาติไม่เหม็นเปรี้ยว
2. ไม่ซีด เจียวคล้ำ เนื้อละเอียด มีความยืดหยุ่นแน่นตัวดี ใช้นิ้วจิ้มดูไม่บุ๋ม
3. มีน้ำหล่อเลี้ยง ไม่แห้งผาก แข็งกระด้าง
4. ไม่ชุ่ม ไม่ละ และไม่มีเมือกสี
5. ไม่มีเม็ดสา구

ประเภทเนื้อ นักโภชนาการแบ่งเนื้อออกเป็น 3 ประเภทตามคุณภาพคือ

เนื้อชั้นที่ 1 ได้แก่ เนื้อสันใน เนื้อสันนอก เนื้อสัน และเนื้อตะโพก

เนื้อชั้นที่ 2 ได้แก่ เนื้อคอ เนื้อหัวไหล่ เนื้อขาหน้า เนื้อขาหลัง และเนื้อหน้าอก

เนื้อชั้นที่ 3 ได้แก่ เนื้อติดซี่โครงและเนื้อส่วนอื่นๆ นอกจากที่ได้กล่าวแล้ว

1. ส่วนคอ (Neck) สะตุว์
2. ส่วนไหล่ (Chuck) สะตุว์
3. ส่วนซี่โครงตอนบนติดหลัง (Ribs) สะเต็ก
4. ส่วนเนื้อขาดอนบน (Shoulder - Clod) สะตุว์
5. ส่วนเนื้อขาดอนล่าง (Fore - Shank) ทำซุ๊ป
6. ส่วนเนื้อต่อได้คอกหว่างขาหน้า (Brisket) คอว์นบีฟ
7. ส่วนซี่โครงขวางต่อได้ท้อง (Cross Ribs) ทอด แล้วต้มให้เปื่อย (Pot Roast)
8. ส่วนเนื้อพื้นท้องตอนหน้า (Plate) คอว์นบีฟ สะตุว์
9. ส่วนเนื้อพื้นท้องตอนหลังต่อลงมา (Naval) คอว์นบีฟ สะตุว์
10. ส่วนเนื้อตอนบนหลังต่อสะโพก (สันนอก) (Loin) สะเต็ก
11. ส่วนเนื้อพื้นท้องได้สันนอก (Fland) รสดีแต่เหนียว สะตุว์ ซุ๊ป
12. ส่วนเนื้อตะโพก (Rump) คอว์นบีฟ สะตุว์
13. ส่วนเนื้อต่อได้ตะโพกลงมา (Round) อป สะเต็ก
14. ส่วนเนื้อต่อลงมาจากส่วนที่ 13 (Second Cut Round) อป
15. ส่วนเนื้อต่อลงมาจากส่วนที่ 14 (Hind Shank) ซุ๊ป

ตัวอย่างเนื้อสด เช่น

เนื้อวัว มีสีแดงสด มันมีสีเหลือง เนื้อสันในจะเป็นเนื้อที่เปื่อยง่ายที่สุด เนื้อตะโพกเหนียว ใช้เล็บบจิกดูไม่ขาดง่าย ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียว ๆ ค่ำ ๆ

เนื้อควาย มีหลักสังเกตเหมือนกับการซื้อเนื้อวัว แต่มีข้อสังเกตเพิ่มเติมคือ เนื้อเหนียว เส้นหยาบ สึกต่ำกว่าเนื้อวัว มันที่ติดเนื้อมีสีขาว

เนื้อหมู มีสีชมพู มันมีสีขาว หนังเกลี้ยงและบางพอสมควร ถ้าเป็นหมูที่ฆ่ามานาน หนังจะมี ขางเหนียว ใช้หลังมือแตะดูจะหนืด ๆ ตัดมือเมื่อเริ่มเป็น สีเขียว

ข. อาหารประเภทสัตว์ปีก ได้แก่ไก่และเป็ด และควรมีอายุระหว่าง 2-5 เดือน จึงจะดี ซึ่งเป็ดไก่ที่เขามาขาย หากยังสดอยู่จะมีลักษณะดังนี้

1. ได้ปีกไม่เหนียว
2. ดมดูที่ก้นไม่มีกลิ่นคาว ๆ
3. ตรงปลายปีกจะไม่มีสีคล้ำ
4. หนังบางเต็ม ไม่ข่น สีไม่ซีด
5. สังเกตรอยรูขน ถ้าปุมใหญ่เป็นไก่แก่ ปุมเล็กเป็นไก่อ่อน เมื่อกดที่กระดูกปลายอก ถ้าเป็นไก่อ่อนจะนุ่มกลง
6. สังเกตที่เดือยและหงอน ถ้าขาวแสดงว่าไก่แก่
7. สังเกตรูปร่าง น้ำหนักของมัน สัดส่วนของเนื้อ กระดูกและไขมัน
8. ตาใส ไม่ลึกโป้ ไม่มีรอยขำเขียวตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

ค. อาหารประเภทไข่ หากราคาใกล้เคียงกันควรเลือกใบที่ขนาดใหญ่ เพราะได้ปริมาณ และคุณค่ามากกว่าไข่ฟองเล็ก และไข่สดมีลักษณะดังนี้

1. เมื่อเอาเล็บขูดเปลือกไข่ จะสากเล็บ ดัง “แกรก ๆ ๆ”
2. เปลือกต้องสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติด เพราะสิ่งสกปรกจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ภายในไข่ได้
3. เปลือกต้องไม่บุบร้าว ถ้าเปลือกบุบเชื้อโรคอาจเข้าไปแล้วไข่จะเสียเร็ว
4. ไม่มีกลิ่นเน่า ไข่คืดกลิ่นต่าง ๆ ได้ง่ายถ้าเก็บไข่ไว้กับของมีกลิ่น เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า เมื่อนำไปใช้อาจทำให้อาหารมีกลิ่นไม่น่ารับประทาน
5. ไข่สดใหม่ เมื่อนำไปส่องดูในที่สว่าง จะเห็นเงาของไข่แดงที่อยู่ตรงกลางได้ราง ๆ
6. เขย่าฟองดูไม่มีเสียงดังในไข่

7. หากเอาไข่ส่องดูกับแสงแคคหรือแสงไฟ หากเห็นช่องหรือโพรงอากาศ (Air Cell) ใหญ่กว่าธรรมดาและเป็นจุด ๆ แสดงว่าเป็นไข่เก่าค้างหลายวันหรือไข่นั้นเริ่มเสีย
8. ใส่น้ำธรรมดาไข่จะจมลงไปตั้งตะแคง หรือตั้งตรง แต่ไข่ใบตะแคงจะสดกว่าใบที่ตั้งตรง
 - ก. ไข่สด นอนก้น ด้านข้างตะแคง
 - ข. ไข่สดน้อย ตั้งก้นตะแคง หัวลอยเอียง
 - ค. ไข่ไม่สด ก้นตั้งตะแคงในลักษณะตั้งฉาก
 - ง. ไข่เน่า ลอยติดผิวน้ำ
9. ใส่น้ำผสมเกลือป่น 10 % จะจม แต่ถ้าเป็นไข่เก่าประมาณ 3 วัน จะไม่จม

ง. อาหารประเภทปลา ลักษณะปลาสด เป็นดังนี้

1. ตาใสแจ๋วและดำกลมเต็มฝังแน่นในเบ้าตา พร้อมทั้งมีม่านตาใสไม่ขุ่น
2. เมื่อผ่าดูเหงือก เหงือกจะมีสีแดงสด ปลาสดเหงือกมักปิดสนิท ไม่อ้า
3. เกล็ดติดแน่นกับหนังเป็นระเบียบ
4. หนังจะมีเมือกใส ๆ ฟูมบาง ๆ
5. ลำตัวหรือเนื้อแข็ง แน่น กดแล้วยกนิ้วขึ้นไม่บุ๋ม
6. ไม่มีกลิ่นเหม็น ท้องไม่ผูก
7. เมื่อปล่อยลงน้ำปลาจะจม
8. เครื่องในไม่มีกลิ่นเน่าเหม็น
9. เมื่อแล่นเนื้อออกเนื้อจะติดกระดูกแน่น

ไม่ควรเลือกปลาเสียที่มีลักษณะดังนี้ คือ

1. ตาขุ่นหรือหือเลือด
2. เหงือกสีขาว
3. มีกลิ่นเหม็น
4. เนื้อยุ่ยและหลุดออกจากกระดูกได้ง่าย
5. ตัวนุ่ม เมื่อเอานิ้วกดจะมีรอยบุ๋ม
6. เกล็ดจะแห้ง แข็ง และขุ่นไม่เป็นมัน

จ. กุ้ง ควรเลือกกุ้งสดที่มีลักษณะ ดังนี้

1. เปลือกขึ้นเงาเป็นมันวับ สีเขียวจาง ๆ ปนน้ำเงินใส

2. หัวคิคแน่น คาไล
3. มองเห็นมันสีแดงได้ชัด

ไม่ควรซื้อกุ้งเสียบที่มีลักษณะ ดังนี้

1. เปลือกมีสีแดง
2. มีกลิ่นเหม็น

จ. ปลา ควรเลือกซื้อปลาสลิดที่มีลักษณะดังนี้

1. อ้วน สีเขียวเข้ม หนัก คาไล สีไม่แดงจัด เปลือกบาง
2. กลางหน้าอกแข็งกดไม่ลง
3. ถ้าต้องการปรุงใช้ต้องเลือกตัวเมีย ซึ่งมีฝาปิดหน้าอกใหญ่ ตัวที่มีไข่เมื่อใช้นิ้วคิกดูบนกระดองจะมีเสียงตบแน่น
4. ถ้าต้องการปรุงเนื้อก็ให้เลือกปลาตัวผู้ ซึ่งมีฝาปิดหน้าอกเรียวยาวเล็ก

ข. หอย ควรเลือกซื้อหอยสดที่มีลักษณะ ดังนี้

1. เปลือกปิดสนิท หากทิ้งไว้ปากจะอ้า แต่เมื่อเอามือแตะมันจะหุบสนิททันที แสดงว่ายังมีชีวิตอยู่
2. เคาะดูจะมีเสียงทึบ
3. เมื่อใส่ลงในน้ำจะจม
4. ตัวหอยอยู่ในสภาพดีไม่ขาดรุ่งริ่ง
5. น้ำที่แช่หอยไม่มีเมือกมาก และไม่มึนกลิ่นเหม็น
6. เนื้อหอยที่แกะออกแล้วต้องมีสีสดใส

ค. อาหารประเภทผัก ควรเลือกซื้อผักที่มีลักษณะ ดังนี้

1. ผักที่รับประทาน ใบ คั้น ดอก เช่น ผักกาด กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักชีฝรั่ง ฯลฯ ตรงก้านจะไม่มีสีขาว ๆ เทา ๆ
2. ใบสด ไม่แห้ง ไม่ช้ำ ไม่เหลือง หรือมีราขึ้น
3. คั้นใหญ่อวบ มีใบแน่นติดกับโคนคั้น
4. พวกเป็นผล เช่นมะเขือ แตงกวา ให้เลือกที่ขั้วคิคแน่น สีสด ใหม่ อวบ ผิวจึงไม่เหี่ยว ไม่มีรอยหนอน มีความแก่อ่อนพอเหมาะ น้ำหนักมาก
5. พวกเป็นผักก็ต้องเขียวสด แน่น อ้วน อ่อน ไม่มีรอยหนอนหรือแมลงข้างใน

6. ซื่อผักตามฤดูกาล

๗. อาหารพวกผลไม้ มีหลักการเลือกซื้อเช่นเดียวกับผัก คือ

1. เลือกซื้อตามฤดูกาล
2. มีเนื้อที่รับประทานได้มากกว่าเปลือก
3. ผิวสดใส ไม่แห้งซีด ซ้ำ ผ่อ หรือมีรูแมลงเจาะ
4. ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง

๘. แดงโหล ควรเลือกซื้อที่ขั้วเล็ก ผลค่อนข้างเบา จะได้แดงโหลหวาน ใสไม่ลึ้ม แต่ถ้าติดดูมีเสียงแน่น ๆ หนัก ๆ เป็นแดงอ่อนไม่หวาน น้ามาก อย่างซื้อ

๙. อาหารระป๋อง

ขณะนี้มีการนิยมนำรับประทานอาหารกระป๋องกันมากขึ้น เพราะช่วยประหยัดเวลาในการปรุงอาหารลงได้ แต่อาหารกระป๋องอาจผลิตด้วยกรรมวิธีที่ไม่ถูกต้องก็ได้ หรืออาจจะเสื่อมคุณภาพเพราะเก็บไว้นาน เมื่อซื้อไปรับประทาน อาจเกิดโรคอาหารเป็นพิษหรือเป็นภัยต่อชีวิตของผู้บริโภค เช่นโรคโบทูลิซึมจัดเป็นโรคที่ทำให้มีการอักเสบของกระเพาะอาหารและลำไส้ ที่มีอันตรายร้ายแรงมากที่สุด ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัย หากจะรับประทานหรือจำเป็นจะต้องรับประทานอาหารกระป๋อง เพราะอาหารสดปรุงรับประทานไม่ได้ ก็ควรเลือกชนิดที่ทางการรับรองคุณภาพ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

วิธีเลือก

1. ฝากระป๋องเรียบไม่โป่ง
2. ตัวกระป๋องไม่มีรอยบุบ ร้าว หรือบวม
3. กระป๋องไม่มีสนิม
4. เมื่อเคาะกระป๋องควรมีเสียงทึบ
5. ตะเข็บข้างกระป๋องและฝากระป๋องควรเป็นชนิดตะเข็บมัน
6. ควรเลือกซื้อที่ทางการรับรองคุณภาพ

วิธีสังเกตอาหารในกระป๋องเมื่อเปิดฝาแล้ว

1. เมื่อเจาะกระป๋องต้องมีเสียงลมรั่วเข้าในกระป๋อง ถ้ามีลมหรือน้ำกระเซ็นออกจากกระป๋องไม่ควรรับประทาน

2. กลิ่นของอาหารในกระป๋องไม่ควรผิดปกติ สีอาจซีดบ้าง แต่ไม่เป็นสีดำคล้ำ
3. ผิวในของกระป๋องควรเรียบเป็นเงา ถ้าผิวกระป๋องด้านในเป็นสีดำไม่ควรรับประทาน
4. ผิวด้านในกระป๋องไม่ควรทาสีหรือมีสีพิมพ์ติดอยู่
5. ถ้าสงสัยว่าอาหารในกระป๋องไม่สะอาดหรืออาจเป็นพิษอย่าลองชิม ควรทิ้งเสีย

วิธีเก็บอาหารกระป๋อง

1. อาหารกระป๋อง เมื่อเปิดแล้วควรรับประทานทันที
2. ถ้าจะเก็บไว้ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่นที่สะอาด และมีฝาปิดมิดชิด และควรเก็บไว้ในที่เย็น เช่น ตู้เย็น
3. ถ้าจะอุ่นอาหารกระป๋อง ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่น ไม่ควรอุ่นทั้งกระป๋อง

ฎ. อาหารสำเร็จรูป ควรเลือกซื้อที่มีลักษณะ ดังนี้

1. ไม่ควรมีของปลอมปน สารที่เป็นพิษต่อร่างกาย หรือน้ำเสีย ไม่เหมาะต่อการรับประทาน
2. เลือกซื้อจากผู้ที่เราใจได้ว่าอาหารนั้นสะอาดปลอดภัย
3. เลือกซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่ห่อเรียบร้อย สะดวกในการขนส่ง นำติดตัว และง่ายในการรับประทาน
4. สำหรับอาหารสำเร็จรูปที่ปรุงเสร็จแล้ว ควรมีภาชนะปกปิดมิดชิด พ้นจากการติดต่อของเชื้อโรค การตอมของแมลง และการเกาะของฝุ่น

ฐ. อาหารแช่แข็ง ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. อาหารที่จะนำมาแช่แข็ง ควรเป็นของที่มีคุณภาพดี ไม่น้ำเสีย อยู่ในสภาพที่เหมาะสมและสะอาด
2. ควรบรรจุหีบห่อ ภาชนะ ที่เรียบร้อยกันความชื้น
3. เก็บไว้ในที่เย็นที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น
4. ควรบอกวิธีใช้อาหารนั้น เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริโภค
5. ไม่ควรรนำอาหารมาตั้งทิ้งให้ละลายแล้วนำกลับเข้าแช่แข็งอีก เพราะจะทำให้อาหารนั้นเสียลักษณะที่ดี สูญเสียคุณค่าทางอาหารไปกับน้ำที่ละลายออก ถ้าจะใช้ควรแบ่งมาจากส่วนใหญ่ตามจำนวนที่ต้องการ

สรุป

ในการเลือกอาหาร นอกจากผู้เลือกจะต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหารของร่างกายเป็นประการสำคัญแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงความสามารถของร่างกายที่จะย่อยและดูดซึมอาหารนั้นด้วยเพื่อให้ร่างกายใช้อาหารที่กินเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่ ความสด ความสะอาด และความน่ากินของอาหาร มีส่วนสัมพันธ์กับความอยากอาหาร และประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากอาหารนั้นอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ผู้เลือกอาหารต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย โดยคิดถึงรายได้ของครอบครัวเป็นเกณฑ์ในการซื้ออาหาร แล้วพยายามเลือกอาหารที่มีราคาพอสมควร แต่ในขณะเดียวกันให้ประโยชน์ทางโภชนาการคุ้มค่าแก่ผู้ซื้อและผู้บริโภค การเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คุณภาพดี แม้อาจจะแพงขึ้นอีกเล็กน้อย แต่ก็ช่วยประหยัดเวลาและความยุ่งยากในการเตรียมหุงต้ม และช่วยประหยัดเงินค่ารักษาตัวไปด้วยในขณะเดียวกัน การกินเพื่อสุขภาพอนามัยนับว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด



หนังสือตำราโภชนาการ ของนายแพทย์ กำร สุวรรณกิจ หน้า 80 - 84

อาหารหลักและการกำหนดของสุวิมล คณิตสุภศิริ หน้า 199 - 217