กินอยู่อย่างไทย ห่างไกลโรค

Live and Eat as Thais: Stay Away from Illness

♦ สถิตย์พงษ์ มั่นหลำ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการครัวและศิลปะการประกอบอาหาร คณะอุตสาหกรรมบริการ
วิทยาลัยดุสิตธานี
Satitpong Munlum
Lecturer, Culinary Arts and Kitchen Management, Faculty of Hospitality Industry,
Dusit Thani College, E-mail: satitpong.mu@dtc.ac.th

Abstract

Thai food is the cultural heritage that reflects the national history from the past to present. Thai food has now and then become famous nationally and internationally because of its unique taste and identity. In addition, ingredients for cooking Thai food contain high nutrition with a variation of spices and herbs which are good for health. Based on a scientific study, it was found that the ingredient of herbs used in Thai food has antioxidants that protect us from free radical damage and varies in nutritional values.

The cooking method is another factor that can help enhance the nutritional values in Thai food ingredients. If the cooking method is not carefully selected, it will result in the loss of nutritional values in the ingredients which will affect a health problem of consumers. Despite consuming healthy food, a physical exercise is an important factor for a healthy life and can effectively keep one staying away from illness.

Keyword : Food Cooking, Thai Food, Stay Away from Illness

บทคัดย่อ

อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่แสดงเรื่องราวความเป็นมาของชาติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนทำให้อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในและต่างประเทศ เนื่องจากมีความโดดเด่นในด้านรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารยังมีสารอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการและมีความหลากหลายของเครื่องเทศ สมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จากการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ พบว่า สมุนไพรหลายชนิดที่เป็นส่วนผสมในอาหารไทยมีคุณสมบัติในการออกฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ และให้คุณประโยชน์ทางโภชนาการอย่างหลากหลายอีกด้วย

การเลือกวิธีสำหรับประกอบอาหารไทยเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้วัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสมในอาหารไทยเกิดประโยชน์สูงสุดในการบริโภคได้ เพราะหากเลือกวิธีการประกอบอาหารที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้วัตถุดิบสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการหรือก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพด้านอื่น ๆ ตามมาได้ อย่างไรก็ตามนอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น

คำสำคัญ : การประกอบอาหาร อาหารไทย ห่างไกลโรค

บทนำ

อดีตมนุษย์รับประทานอาหารเพื่อดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอดและสืบทอดเผ่าพันธุ์ วิวัฒนาการทางอาหารจึงมีความหลากหลายไปตามลักษณะชาติพันธุ์ ปัจจุบันนอกจากการรับประทานเพื่อความอยู่รอดแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นเข้ามาตอบสนองความต้องการทางด้านอาหารของมนุษย์อย่างไม่มีวันสิ้นสุด วัฏจักรการรับประทานอาหารเพื่อการดำรงชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเพื่อสุนทรียรสด้านอื่นเพิ่มขึ้น นำมาสู่วิวัฒนาการทางอาหารที่มีรูปแบบหลากหลายแตกต่างกันตามบริบทหรือสภาพแวดล้อมของแต่ละพื้นที่ การรับประทานอาหารจึงเป็นพื้นฐานทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติที่ยาวนาน

ภูมิหลังของอาหารไทย กอบแก้ว นาจพินิจ (2542) แบ่งอาหารไทยออกเป็นยุคต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่สมัยสุโขทัยที่มีหลักฐานเกี่ยวกับอาหารไทยผ่านหลักศิลาจารึกและวรรณคดีที่สำคัญเรื่อง ไตรภูมิพระร่วงที่กล่าวถึงอาหารไทยว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับกับข้าวที่มีส่วนประกอบของเนื้อปลาและมีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง จึงกล่าวได้ว่ายุคนี้เป็นยุคของการกินอยู่แบบเรียบง่าย ต่อมาในสมัยอยุธยานับเป็นยุคประวัติศาสตร์ที่ถือว่าเป็นยุคทองของไทยเพราะเริ่มมีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้น ทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก ในยุคนี้พบว่า คนไทยยังคงรับประทานอาหารแบบเรียบง่ายคล้ายกับสมัยสุโขทัย คือ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บกโดยเฉพาะปลา ประกอบอาหารด้วยการต้ม แกงและคาดว่ามีการใช้น้ำมันจากมะพร้าวและกะทิในการประกอบอาหารมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์ ในสมัยนี้ยังมีการกล่าวถึงแกงปลาที่ใช้เครื่องเทศมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลาและถนอมอาหารเพื่อเก็บรักษายืดอายุวัตถุดิบให้นานมากขึ้น

สมัยอยุธยาเริ่มนำเข้าเหล้าองุ่นจากสเปน เครื่องเทศจากอินเดีย ของหวานจากโปรตุเกส รวมถึงอาหารจีนก่อให้เกิดการผสมผสานของวัฒนธรรมอาหารอย่างหลากหลาย กล่าวได้ว่าอาหารไทยสมัยอยุธยาเกิดการผสมผสานและรับอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างชาติผ่านทางสัมพันธไมตรีทั้งทางการทูตและการค้า โดยเฉพาะการดัดแปลงอาหารจากราชสำนักกระจายสู่ประชาชนอย่างผสมผสานกลมกลืนกลายเป็นจุดเริ่มต้นของอาหารไทยไปในที่สุด สมัยอยุธยาจึงเป็นยุคทองของการสร้างและผสมผสานความงดงามทางวัฒนธรรมอย่างลงตัว (สันต์ ท.โกมลบุตร, 2548) สมัยธนบุรีเป็นยุคที่เชื่อมต่อของยุคอยุธยาเข้าสู่ยุคสมัยรัตนโกสินทร์ จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ปรากฏในตำราที่พิมพ์เผยแพร่การทำกับข้าวเล่มแรกของไทยภายใต้ชื่อ “แม่ครัวหัวป่าก์” ประพันธ์โดยท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ (2554) พบความเชื่อมโยงของวัฒนธรรมอาหารไทยจากสมัยสุโขทัย อยุธยา มาจนถึงธนบุรี จึงมีความเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยมีความต่อเนื่องไปยังสมัยรัตนโกสินทร์

ดังนั้นอาหารไทยสมัยธนบุรีจึงมีลักษณะคล้ายคลึงกับอยุธยาตอนปลาย ซึ่งอาหารที่มีบทบาทสำคัญในราชสำนักในยุคนี้ คือ อาหารจีน เนื่องจากพระเจ้าตากสินมหาราชผู้ครองนครมีเชื้อสายชาวจีน ด้วยเหตุนี้แกงไทยประเภทแกงจืดในสมัยธนบุรีจึงมีลักษณะคล้ายอาหารจีนนั่นเอง

ต่อมาในยุครัตนโกสินทร์ ประเทศไทยมีการย้ายเมืองหลวงจากกรุงธนบุรีที่มีขนาดเล็กและไม่สามารถขยายพื้นที่สร้างประโยชน์ ย้ายมาตั้งถิ่นฐานใหม่ทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งตรงข้ามกรุงธนบุรี สำหรับอาหารไทยในยุคนี้แบ่งเป็น ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน อาหารไทยในยุคที่ 1 มีลักษณะเช่นเดียวกับสมัยธนบุรีแต่มีอาหารเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับวัฒนธรรมอาหารจากประเทศจีนและมีการปรับเปลี่ยนจนกลายเป็นอาหารไทยในที่สุด โดยอาหารว่างมีลักษณะเป็นอาหารว่างคาว ส่วนอาหารหวานเป็นอาหารที่ทำด้วยแป้งไข่และมีลักษณะอบกรอบ เช่น ขนมผิง ขนมลำเจียก รวมถึงขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย (อมราภรณ์ วงษ์ฟัก, 2558)

สำหรับยุคที่ 2 ตำรับอาหารของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทยที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวานและอาหารนานาชาติตลอดจนวิธีปรุงของราชสำนักและวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม ทำให้รสชาติของอาหารขาดคุณลักษณะที่เอกลักษณ์สำคัญของอาหารไทย (ศรุดา นิติวรการ, 2557) กอปรกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตกเริ่มเข้ามีบทบาทมากขึ้นทำให้มีการผสานวัฒนธรรมอาหารที่เรียกว่า *“ฟิวชั่นฟู้ดส์”* (Fusion Food) ทำให้อาหารไทยแบบดั้งเดิมเปลี่ยนแปลงไปทั้งในด้านคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติสัมผัส ซึ่งส่วนใหญ่วัตถุดิบของอาหารฟิวชั่นฟู้ดส์จะนำเข้าจากต่างประเทศ ข้อดีคือทำให้อาหารไทยมีรสชาติที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคในระดับสากลเพิ่มขึ้น ข้อเสียคืออาหารไทยอาจถูกดัดแปลงจนทำให้ขาดความเป็นอัตลักษณ์ที่สมบูรณ์ ดังนั้นการนำกระแสฟิวชั่นฟู้ดส์มาดัดแปลงอาหารไทยคงไม่ใช่เรื่องที่ผิดแต่ต้องไม่ลืมว่าอาหารไทยมีวัตถุดิบที่มีคุณค่ามากมาย เช่น พืช ผัก สมุนไพรที่คงเอกลักษณ์อันโดดเด่นในอาหารไทย และต้องรักษาคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสมเพื่อดำรงลักษณะของอาหารไทยให้คงอยู่อย่างยั่งยืนและได้รับการยอมรับในระดับสากลต่อไป

มหัศจรรย์พริกแกงไทย

อดีตพืชที่คนไทยใช้ในการประกอบอาหารมีไม่กี่ชนิดก็สามารถนำมารังสรรค์เมนูได้อย่างหลากหลาย พืชที่นิยมตั้งแต่ดั้งเดิมจนกลายมาเป็นเอกลักษณ์จนถึงปัจจุบัน เช่น ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย เป็นต้น ภายหลังแกงไทยประเภทแกงเผ็ดเริ่มได้รับอิทธิพลจากอินเดีย โดยการนำเครื่องเทศเข้ามาผสมผสานให้เข้ากับอาหารไทยจนก่อให้เกิดอัตลักษณ์ทางด้านอาหารที่สำคัญในสมัยปัจจุบัน ในปี พ.ศ. 2554 เว็บไซต์ซีเอ็นเอ็นโกได้จัดลำดับให้แกงมัสมั่นของไทยคว้าอันดับที่ 1 จากอาหาร 50 ชนิด เป็นสุดยอดอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก โดยนับผลคะแนนผ่านเฟซบุ๊กของซีเอ็นเอ็นโกและยกให้แกงชนิดนี้เป็นราชาแห่งอาหาร เพราะมีรสชาติเผ็ดร้อน

ของเครื่องเทศ หอมมัน หวาน อร่อยและรสชาติกลมกล่อม นอกจากความอร่อยแล้วจากการศึกษาของแก้ว กังสดาลอำไพและคณะ (2559) ได้ทำการศึกษาพริกแกงไทยที่คนไทยนิยมบริโภค จำนวน 10 ชนิด คือ พริกแกงเหลือง พริกแกงมัสมั่น เครื่องต้มข่า พริกแกงป่า พริกแกงส้ม พริกแกงเผ็ด พริกแกงกะหรี่ พริกแกงพะแนง พริกแกงเขียวหวาน และเครื่องต้มยำ ในความสามารถต้านฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์ของสารก่อมะเร็ง โดยนำพริกแกงแต่ละชนิดในปริมาณที่หลากหลายมาศึกษาในสัตว์ทดลอง (แมลงหวี่) พบว่า น้ำพริกแกงทุกชนิดมีฤทธิ์ในการยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ของสารยูรีเทนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง โดยพบว่า พริกแกงมัสมั่นสามารถยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ได้สูงที่สุด รองลงมาคือ น้ำพริกแกงเหลืองและน้ำพริกแกงพะแนง ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์สรรพคุณและคุณค่าทางโภชนาการของสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมในพริกแกงมัสมั่นสามารถแสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1.1 แสดงสรรพคุณ/คุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมในพริกแกงมัสมั่น

ส่วนผสม	สรรพคุณ	คุณค่าทางโภชนาการ
พริกชี้ฟ้า	ใช้เป็นยาเจริญอาหาร กระตุ้นสมองส่วนกลางให้หลั่งสารเอ็นโดรฟิน ลดอาการหอบหืด ลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง	มีสารจำพวกแป้ง เส้นใย วิตามินเอ วิตามินซี และสารที่ให้รสเผ็ด แคปไซซิน
ตะไคร้	ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยลดความร้อนในร่างกาย น้ำมันหอมระเหยในตะไคร้ใช้ต้านเชื้อราและยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิด	ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และไนอะซิน
ข่า	บำรุงร่างกายป้องกันโรคมะเร็ง ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคหลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาหารเป็นพิษ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร	มีคาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี
รากผักชี	เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน บำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยกระตุ้นการทำงานของพลาสมา	ประกอบด้วย โปรตีน เส้นใย ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน
หอมแดง	ต้านอนุมูลอิสระ อาจช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งและลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ลดคอเลสเตอรอล ควบคุมความดันโลหิต	อุดมด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียมใยอาหาร รวมถึงมีวิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี 2 และวิตามินบี 3 เล็กน้อย

ตารางที่ 1.1 (ต่อ)

ส่วนผสม	สรรพคุณ	คุณค่าทางโภชนาการ
กระเทียม	สามารถทำลายอนุมูลอิสระ ใช้ขับเหงื่อ เสมหะ และปัสสาวะ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ลดความดันโลหิต ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิด	มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี และวิตามินบี2
พริกไทย	แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร เป็นขาขับเหงื่อและขับปัสสาวะ	ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส
ลูกจันทน์เทศ	มีฤทธิ์ขับลม แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน ใช้บำรุงกำลัง ทำให้นอนหลับได้และหลับสบาย บำรุงหัวใจ	มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส
ยี่หร่า	ช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ บรรเทาอาการหวัดและระบบย่อยอาหาร ลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ และเป็นยาขับปัสสาวะ	มีธาตุแคลเซียม เหล็ก วิตามินซี และวิตามินบี 3 และเป็นแหล่งที่ดีของเส้นใยอาหาร
กานพลู	ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เหน็บชา ขับน้ำคาวปลา แก้พิษโลหิต เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา แบคทีเรียและพยาธิหลายชนิด	ประกอบด้วยแคลเซียม มีฟอสฟอรัสสูง
ลูกกระวาน	มีฤทธิ์ช่วยขับลม และช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ช่วยขับเลือดเสีย บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร รักษาโรครำมะนาด แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ	มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก
อบเชย	รักษาโรคเบาหวาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราแก้อาการ จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารแก้อาการท้องร่วง ขับปัสสาวะช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการอ่อนเพลีย	ประกอบด้วยโปรตีน กรดไขมัน เส้นใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี

ที่มา : วันดี กฤษณพันธ์ เอมอร โสมนะพันธุ์ และเสาวณี สุริยาภณานนท์, 2541

แม้ว่าพริกแกงไทยมีการทดลองทางวิทยาศาสตร์แล้วว่ามีฤทธิ์ในการป้องกันการก่อกลายพันธุ์ของสารก่อมะเร็ง แต่ไม่ได้หมายความว่าการรับประทานพริกแกงไทยในปริมาณมากจะเป็นการรักษาโรคมะเร็งให้หายขาดได้ ดังนั้นผู้บริโภคไม่ควรคาดหวังว่าการรับประทานอาหารที่มีประกอบจากพริกแกงดังกล่าวจะส่งผลดีมากกว่าการรักษาทางการแพทย์ หากเกิดอาการเจ็บป่วยควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาให้ถูกต้องตามกระบวนการ และเมื่อมีอาการดีขึ้นหรือหายเป็นปกติจึงค่อยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามคำแนะนำในธงโภชนาการหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารชนิดเดิมบ่อยครั้งจนเกินไป เพื่อป้องกันการตกค้างของสารพิษ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถกำจัดสารตกค้างเหล่านั้นได้ทัน นอกจากนี้อาหารไทยหลายชนิดเป็นตัวเลือกที่ดีกับสุขภาพของคนไทยเพราะประกอบด้วย พืช ผัก สมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่ ไขมัน น้ำตาลและเกลือ เลือกวิธีการประกอบอาหารหรือบริโภคอาหารที่มีในท้องถิ่นเพราะมีการปนเปื้อนของสารเคมีน้อย ซึ่งเป็นแนวทางที่ดีในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

ปรุงอาหารไทยอย่างไรให้ห่างไกลโรค

การทำอาหารไทยนั้นต้องมีความประณีต พิถีพิถันไม่ว่าจะเป็นการเลือกสรรวัตถุดิบและเครื่องปรุงเพื่อให้อาหารมีสีสัน กลิ่น และรสชาติที่ชวนรับประทาน วิธีปรุงอาหารไทยให้สุกโดยใช้ความร้อนมีมากมายหลายอย่าง แต่ตามหลักใหญ่ ๆ แล้วพอจะจำแนกวิธีการประกอบอาหารได้ตามชนิดของตัวนำความร้อน ดังนี้

1. อากาศ การใช้อากาศเป็นตัวนำความร้อน ได้แก่ วิธีปิ้ง ย่าง เผา อบ วิธีนี้เป็นวิธีทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนแห้ง ฉะนั้นการปิ้งหรือย่างเนื้อ ต้องใช้เนื้อที่เปื่อยปิ้งหรือย่าง ในเวลาสั้น ๆ จะได้ไม่แห้ง ข้อดี คือ อาหารจะมีกลิ่นหอมเพราะเนื้อสัตว์ถูกกระตุ้นจากไฟโดยตรงและเป็นวิธีการประกอบอาหารที่สงวนคุณค่าทางโภชนาการได้มาก แต่ข้อเสีย คือ ถ้าใช้เวลาในการปรุงนานเกินไปจะทำให้อาหารแห้งมาก ไม่น่ารับประทาน และอาหารอาจไหม้เมื่อบริโภคจะได้รับสารพิษพวกพอลิไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “พีเอเอช (PAH)” ซึ่งเป็นสารพิษกลุ่มเดียวกับควันไฟ ควันบุหรี่ และควันอื่น ซึ่งสารกลุ่มนี้มีการพิสูจน์อย่างชัดเจนแล้วว่าก่อให้เกิดมะเร็งได้ในสัตว์ทดลอง และบางชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคนได้ (มลฤดี สุขประสารทรัพย์ และแก้ว กังสดาลอำไพ, 2552)

2. น้ำ ได้แก่ วิธีต้ม เคี่ยว การใช้น้ำเป็นตัวนำความร้อนนี้เป็นวิธีใช้หุงต้มเป็นเวลานานได้โดยไม่ต้องกลัวว่าอาหารจะแห้ง เหมาะสำหรับใช้เคี่ยวเนื้อสัตว์ที่เหนียว แต่มีข้อเสียอยู่อย่างหนึ่งคือ น้ำจะละลายเอาวิตามินและเกลือแร่ในอาหารออก สมใจ ศิริเวช (2551) กล่าวว่า วิตามินส่วนใหญ่ไม่คงทนต่อความร้อนโดยเฉพาะกลุ่มวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ จะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการระหว่างการหุงต้มมากหากใช้ความร้อนไม่ถูกต้อง เช่น วิตามินบี 1 ถูกทำลายด้วยความร้อนในสารละลายที่เป็นกลางหรือเป็นด่าง การใช้ความร้อนสูงหรือความร้อนนานเกินไปจะทำให้สูญเสียวิตามินบี 1 ประมาณร้อยละ 30 - 60 วิตามินบี 2 ค่อนข้างทนต่อความร้อน การหุงต้มธรรมดาจะทำให้สูญเสียวิตามินเพียงเล็กน้อย เฉลี่ยประมาณร้อยละ 15 - 20 วิตามินบี 6 ไม่คงทนต่อความร้อน การสูญเสียเนื่องจากการหุงต้มอาจสูงถึงร้อยละ 40 สำหรับไนอาซินทนต่อความร้อนได้ดี ดังนั้น

การสูญเสียวิตามินตัวนี้จึงมีน้อยหากการหุงต้มนั้นไม่มีการเทน้ำทิ้ง วิตามินซี ไม่คงทนต่อความร้อน การหุงต้มจะสูญเสียวิตามินซีมาก หากภาชนะไม่มีฝาครอบและการหุงต้มใช้เวลานาน กรดโฟลิค ความร้อนที่ใช้ในการหุงต้มจะทำลายกรดโฟลิคได้ถึงร้อยละ 50 เช่นเดียวกับวิตามินบี 1 ซึ่งถูกทำลายได้ง่ายโดยความร้อนในการหุงต้ม ถ้าไม้กินน้ำหรือน้ำแกงด้วยก็จะเสียคุณค่าอาหารไป

3. ไอน้ำ คือ วิธีนึ่งหรือตุ๋น เป็นการช่วยรักษาความชื้นในอาหารไว้ ความร้อนของไอน้ำก็เท่ากับน้ำเดือด ยกเว้นแต่กรณีที่ใช้หม้ออัดความดัน ในการปรุงอาหารด้วยไอน้ำ อาหารจะถูกปรุงให้สุกจากการต้มน้ำภายใต้อาหาร ทั้งนี้อาหารจะไม่มีการสัมผัสโดยตรงกับน้ำที่ต้ม ส่งผลให้คุณค่าของสารอาหารยังคงอยู่กับอาหารอย่างครบถ้วนและที่สำคัญไม่ต้องเติมน้ำมันลงไปในการนึ่งเลย ทำให้เป็นหนึ่งในวิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เคล็ดลับที่สำคัญสำหรับการนึ่งอาหารให้รสชาติดีนั้น วัตถุดิบที่ใช้จะต้องสดมาก ๆ การนึ่งอาหารโดยทั่วไปจะต้องมีจานที่สามารถทนความร้อนที่ผลิตมาจากวัสดุจำพวกแก้ว กระเบื้อง หรือเซรามิก ควรหลีกเลี่ยงภาชนะที่ผลิตจากพลาสติกเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ สอดคล้องกับ สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร (2552) ที่กล่าวว่า ภาชนะจำพวกพลาสติกไม่ควรนำมาบรรจุอาหารที่ร้อนจัดหรือใช้ความร้อนสัมผัสกับพลาสติกเป็นเวลานาน เนื่องจากภาชนะพลาสติกบางชนิดผลิตมาจากพลาสติกที่ไม่ทนต่อความร้อน หากพลาสติกนั้นโดนความร้อนจะทำให้สีซึ่งมีส่วนประกอบจากโลกหนัก เช่น ปรอท ตะกั่ว สารหนู แคดเมียม จากภาชนะละลายปนออกมาเข้าสู่ร่างกาย หากได้รับพิษสะสมอยู่ในร่างกายปริมาณมาก อาจเป็นสาเหตุของความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ในร่างกายและโรคมะเร็ง

4. น้ำมัน ได้แก่ วิธีทอดน้ำมันมาก น้ำมันน้อย คั่วน้ำมัน น้ำมันทำให้อาหารสุกโดยไม่ช่วยให้เปื่อยข้อดีของการประกอบอาหารวิธีนี้ คือ เป็นการประกอบอาหารที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ช่วยเคลือบผิวหน้าอาหารไม่ให้แห้ง และแทรกซึมเข้าไปในเนื้ออาหารช่วยให้รสชาติดีขึ้น โดยปกติจะใช้อุณหภูมิในการทอดอาหารอยู่ระหว่าง 170-210 องศาเซลเซียส เมื่อกล่าวถึงการประกอบอาหารด้วยวิธีการนี้หลายคนอาจจะมองว่าวิธีการนี้เป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ แม้ว่าร่างกายคนเราไม่ต้องการไขมันมากนักแต่ไขมันก็จำเป็นในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยการดูดซึมวิตามินกลุ่มที่ละลายได้ในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี และเค ตลอดจนเป็นส่วนประกอบของเซลล์รวมถึงเนื้อเยื่อในร่างกาย ช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนทำให้ผิวชุ่มชื่นไม่แตกแห้ง และให้กรดไขมันจำเป็นแก่ร่างกาย นอกจากนี้การใช้น้ำมันปรุงอาหารจะต้องคำนึงถึงความร้อนที่ใช้ประกอบอาหารเป็นหลัก เพราะนอกจากจะทำให้อาหารเหล่านั้นมีรสชาติที่ดีแล้ว การเลือกใช้น้ำมันให้เหมาะสมกับชนิดและประเภทของการปรุงอาหารจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น การผัด ซึ่งใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อยหรือขลุกขลิกจะใช้น้ำมันกลุ่มที่ไม่อิ่มตัวได้ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดฝ้าย หรือน้ำมันมะกอก การทอดอาหารที่ใช้น้ำมันมากควรใช้น้ำมันกลุ่มที่อิ่มตัวเพราะน้ำมันกลุ่มนี้ทนความร้อนได้สูงและไม่ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เพราะจะทำให้เกิดควันได้ง่าย น้ำมันเหม็นหืนและทำให้เกิดความหนืด เนื่องจากมีสารโพลีเมอร์เกิดขึ้น น้ำมันที่เหมาะสำหรับการทอดอาหาร คือน้ำมันชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันหมู นอกจากนี้ในการทำน้ำสลัดต้องใช้น้ำมันพืชที่ไม่แข็งตัว

ในอุณหภูมิต่ำ เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก หากเลือกใช้น้ำมันนำมาประกอบอาหารได้เหมาะสมก็จะทำให้อาหารอร่อยและส่งผลดีต่อสุขภาพ (หมอชาวบ้าน, 2546)

การประกอบอาหารไทยนอกจากวิธีดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในปัจจุบันยังมีการใช้วิธีการประกอบอาหารด้วยความร้อนหลาย ๆ ชนิดผสมกัน ได้แก่ วิธีที่อาศัยตัวนำความร้อนหลาย ๆ อย่าง ทำให้อาหารสุก เป็นต้นว่า ในการผัดผัก ใส่ผักลงในน้ำมันเล็กน้อย พรมน้ำเอาฝาปิดจนสุก ตัวนำความร้อนในที่นี้มีทั้งน้ำมัน น้ำและไอน้ำ ทั้งนี้การหุงต้มอาหารไทยหากเลือกใช้วิธีการประกอบอาหารหลากหลายวิธีในเมนูอาหารชนิดเดียวกันอาจจะยิ่งทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารในแต่ละจานสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น

อาหารไทยจานเด็ดพิชิตโรค

แกงเลียง



ที่มา : http://www.bkkorganic.com/story_detail.php?id=32

อาหารไทยเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมทั้งในและต่างประเทศหลากหลายเมนู โดยผู้บริโภคมีจุดมุ่งหวังเดียวกันว่าเมนูอาหารเหล่านั้นจะช่วยป้องกัน บำบัด หรือฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยจากการเกิดโรค นอกเหนือไปจากการได้รับประโยชน์ทางโภชนาการตามปกติของสารอาหารทั่วไป อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารแต่ละประเภทนั้นบุคคลอาจมีความแตกต่างในร่างกายหรือมีพยาธิสภาพของโรคที่ไม่เหมือนกัน การรับประโยชน์จากรายการอาหารจานต่าง ๆ จึงมีความหลากหลายแตกต่างกันด้วย ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะสม สอดคล้องกับสภาวะร่างกายของตนเอง สำหรับรายการอาหารไทยที่แนะนำนี้เป็นแกงเลียงที่ไม่ใส่กะทิที่อุดมไปด้วยผักหลากหลายชนิด มีรสชาติจัดจ้านเผ็ดร้อนจากพริกไทยและเครื่องแกงลียงประกอบด้วยพริกแห้งและหอมแดงเป็นหลัก ส่วนประกอบสำคัญที่เน้นในน้ำแกงส่วนใหญ่เป็นผักที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่นหรือตามฤดูกาล และผักสำคัญที่ขาดไม่ได้ จนเป็นเอกลักษณ์ของแกงเลียง คือ ใบแมงลัก เพราะทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เมนูแกงเลียงนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนักและไขมัน เพราะพลังงานต่ำ ทั้งยังมีผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้ได้รับเส้นใยมาก ช่วยให้อิ่มท้อง

ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบแกงเลียงของ มลฤดี สุขประสารทรัพย์ และแก้ว กังสดาลอำไพ(2552) พบคุณสมบัติสำคัญของส่วนผสมที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ดังนี้

1. พริกไทย มีสรรพคุณ ช่วยขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ และเป็นเครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยหลายชนิด สารสำคัญที่พบในผลคือ สารไพเพอร์รีน (Piperine) เป็นสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทำลายสารพิษ เพื่อขัดขวางการทำงานของสารก่อมะเร็งบางชนิดไม่ให้ทำร้ายหน่วยพันธุกรรมดีเอ็นเอได้ รวมถึงช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือด ลดไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบ เป็นต้น

2. ใบแมงลัก ใบแมงลัก เป็นเครื่องเทศที่มีน้ำมันหอมระเหย และมีสรรพคุณขับลม พร้อมทั้งเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เช่นเดียวกับพริกไทย โดยมีความเผ็ดน้อยกว่า นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน และยังพบว่า มีสารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่หลากหลาย เช่น วิตามินซี แคลเซียม โปแตสเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมทั้งมีใยอาหารสูง

3. หอมแดง เป็นสมุนไพรในกลุ่มเดียวกับกระเทียม มีสารออร์แกโนซัลเฟอร์ มีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิดที่ก่อมะเร็งได้

4. ฟักทอง มีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งถ้ารับประทานในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับมะเร็งได้ คุณสมบัติทางยาสามารถป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิต บำรุงตา ตับ ไต ป้องกันอนุมูลอิสระ ซึ่งสัมพันธ์กับการลดการเกิดมะเร็งได้ในมนุษย์

5. บวบ เนื้อบวบแม้ว่าจะมีวิตามินไม่มากนัก แต่มีสารอาหารที่สำคัญคือ ฟอสฟอรัสสูง และบวบยังเป็นแหล่งของใยอาหารที่มีรสชาติดีอีกด้วย

6. ใบตำลึง มีสารคลอโรฟิลล์ที่ดักจับสารก่อมะเร็ง มีเบต้าแคโรทีนสูงจึงป้องกันอนุมูลอิสระได้ดี และถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวมีความแข็งแรงช่วยให้ร่างกายปลอดภัยจากอันตรายเนื่องจากอนุมูลอิสระได้

นอกจากนี้คุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียงประมาณ 1 ถ้วย ประกอบด้วย พลังงาน 219 กิโลแคลอรี โปรตีน 24.3 กรัม ไขมัน 1.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 26.3 กรัม ใยอาหาร 6.3 กรัม และคอเลสเตอรอล 121 มิลลิกรัม อย่างไรก็ตามปริมาณพลังงานที่ได้จากการรับประทานแกงเลียงอาจไม่เพียงพอต่อวัน ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารกลุ่มอื่น เพื่อให้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ และรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน สิ่งสำคัญควรออกกำลังกายในแต่ละวันอย่างเหมาะสมและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพราะหากมีน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย

บทสรุป

อาหารไทยที่บริโภคกันมาตั้งแต่อดีต ส่วนใหญ่มีความสมดุลทางด้านโภชนาการเพราะมีสัดส่วนของอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพและมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลการสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ว่าสมุนไพรไทยส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพโดยรวม หากพิจารณาชนิดของอาหารไทยแล้วจะพบว่ามีความหลากหลาย

สามารถสับเปลี่ยนหมุนเวียนรับประทานได้หลายรูปแบบ การรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ ทำให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากการปนเปื้อนในอาหารได้ นอกจากนี้ต้องรู้จักผ่อนสั้น ผ่อนยาว คือ ไม่จำเป็นจะต้องกินอาหารในปริมาณเท่า ๆ กันทุกมื้อ ทุกวัน เพราะในความเป็นจริงแล้ว อาจรับประทานอาหารบางมื้อมากบางมื้อน้อยสลับกันได้ หากมื้อไหนรับประทานมากให้พยายามใช้แรงงานเพิ่มขึ้น เช่น เดินวันละ 30 นาที หรือถ้ารู้ตัวว่ากินอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเย็น มื้อเช้าและมื้อเที่ยงก็ให้เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและกินให้น้อยลงภายใน 1 สัปดาห์ อาจจะลดหรือเพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อได้ ขอเพียงจัดอาหารให้เหมาะสมกับค่าเฉลี่ยพลังงานที่ควรได้รับจากอาหารทั้งสัปดาห์และต้องรับประทานอาหารอย่างฉลาด คือ ต้องรู้จักปริมาณในการบริโภค ถ้าอาหารมีไขมัน เกลือหรือน้ำตาลสูง ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยลงและเลือกกินอาหารที่มีใยอาหารสูงร่วมด้วย

ควรเปลี่ยนบริโภคนิสัยอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยหลีกเลี่ยงนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นการรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายให้มากขึ้น แม้ว่าการเปลี่ยนปริโภคนิสัยจะเป็นเรื่องยาก แต่ไม่ได้หมายความว่าจะไม่สามารถทำได้เลย ต้องพยายามทำวันละเล็กละน้อย ประการสำคัญ คือ ต้องทำอย่างสม่ำเสมอรวมถึงต้องรู้จักกินอย่างมีสติ กล่าวคือ สามารถทดลองอาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ ได้ แต่อย่าลืมพิจารณาชนิดของอาหารและปริมาณที่ควรรับประทานโดยใช้ธงโภชนาการหรือพีระมิดอาหารเป็นแนวทาง ส่งผลให้เรามีความชาญฉลาดในการรับประทานอาหาร ทั้งยังได้ลิ่มลองรสชาติของอาหารมากมายหลายชนิด โดยได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และถูกต้องตามหลักของการกินเพื่อสุขภาพที่ดีได้

ประการสุดท้ายพยายามทำตัวให้ว่องไวกระฉับกระเฉงอยู่เสมอและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการทำตัวให้กระฉับกระเฉงทำได้หลายวิธี เช่น ออกกำลังกายทุกวันอาจจะวิ่ง เดิน เล่นกีฬา ว่ายน้ำ หรือการทำงานบ้าน ล้างรถ ทำสวน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น เพื่อเพิ่มการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน แม้แต่การเดินเพียง 10 นาที หลังจากอาหารเที่ยงทุกวันก็สามารถทำให้ร่างกายเราให้ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง และโรคกระดูกพรุนลงได้ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า “ร่างกายไม่ใช่เครื่องจักรกล” ที่เมื่อเกิดการเสื่อมสภาพลงจะสามารถนำอะไหล่เข้ามาซ่อมแซมบำรุงรักษาได้ การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม การบริโภคอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นจะป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารพิษที่เกิดจากกระบวนการเก็บรักษาหรือขนย้ายอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้คนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไทย ที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และเจตคติที่ดีต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการจะเป็นแนวทางที่ดีในการยึดเป็นแนวทางในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการได้ต่อไปในอนาคต และหากภาพรวมคนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงภาครัฐจะสามารถนำงบประมาณที่เหลือจากการดูแลคนป่วย ไปพัฒนาสังคมและประเทศในด้านอื่นต่อไป

References

Amara, W. (2015). *Thai Curry*. Bangkok: Suan Dusit Grafic Site.

Bangkok Health Center. (2009). *Handbook for Food Sanitation*. Bangkok: National Buddhism Office.

Kaew, K. and others. (2016). **"***Thai Curry Paste to Reduce a Risk for Cancer."* (Online). http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=307. December 28, 2016.

Kobkaew, N. (199). *Thai Food.* Academic Project of Rajabhat chalermprakiat. Bangkok. Saematham Publisher.

Molruedee, S. and Kaew, K. (2009). *Eat Thai Foods: Stay away from Cancer.* Bangkok: Mor Chao Baan Publisher.

Mor Chao Baan. (2003). "Palm Oil: How to use safely?." (online). https://www.doctor.or.th/article/detail/1662. January 4, 2017.

Plian, P. (2011). *Professional Thai Chef Versions 1-2.* 7 Edition. Aroon Publisher.

San, T.K. (2005). *Lalu-Bae Archives of Siam Kingdom.* Bangkok: Sripanya Publisher.

Somchai, S. (2008**).** *Heat and Food Nutrition Values.* Mae-Bann Magazine. 2(5).

Sruda, N. (2014). *Thai Foods: National and Cultural Heritage.* Academic Journal of Rajabhat Pranakorn University.

Wandee, K. Aim-orn, S. and Saowanee, S. (1998). *Herbs in Home Garden*. Bangkok: Medical Media Publisher.



Satitpong Munlum, Ph.D., Master of Arts Program in Home Economics for Community Development, Ramkhamhaeng University. Ph.D. in Program of Vocational Education, Kasetsart University. Lecture, Culinary Arts and Kitchen Management, Faculty of Hospitality Industry, Dusit Thani College.