



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันจันทร์ที่ 15 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้ขอเสนอเรื่อง “แกงส้ม เมนูยอดเยี่ยม ประโยชน์มากมาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ จากประเด็นในโลกโซเชียลเมื่อเมนูแกงส้มของไทย ได้รับการจัดอันดับให้เป็นอาหารยอดเยี่ยมที่สุดในโลก โดยเว็บไซต์ท่องเที่ยวชื่อดัง ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2566 ที่ผ่านมา ซึ่งอยู่ในลำดับที่ 12 จากการโหวตให้เมนูแกงส้ม มีคะแนน 2.3 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน ส่งผลให้เกิดแฮชแท็ก #SAVEแกงส้มในประเทศไทย

ทางด้าน ดร.นายแพทย์สรวิศ บุณสุข รองอธิบดีกรมอนามัย ให้ข้อมูลว่า แกงส้มเป็นเมนูสุขภาพที่อยู่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพียบพร้อมทั้งคุณค่าทางโภชนาการ และคุณประโยชน์ ทั้งนี้ แกงส้มจัดเป็นแกงไทยชนิดไม่ใส่กะทิ มีรสชาติความเป็นไทย ทั้งรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และหวานปะแล่มครบรส ความโดดเด่น คือ รสเปรี้ยวมาจากมะขามเปียกซึ่งเป็นแหล่งที่มีวิตามินซีสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ตามด้วยสรรพคุณหลากหลาย โดยกระชายมีฤทธิ์ขับลมและยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ หอมแดงช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก พริกขูรสชาติและเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน กระเทียมช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ทำให้แกงส้มได้ชื่อว่าเป็น ‘แกงเพื่อสุขภาพ’ ไม่ใช่เพียงแค่ส่วนผสมของพริกแกงเท่านั้น แกงส้มยังใส่ผักและสมุนไพรหลายชนิดลงไป เช่น ผักกาดขาว ดอกแค แดงโมอ่อน มะละกอดิบ ผักบุ้ง ผักกระเฉด เป็นต้น นอกจากนี้แกงส้มยังมีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อปลาหรือกุ้ง

ทั้งหมดที่กล่าวมา ทำให้แกงส้มมีไขมันต่ำ อุดมด้วยใยอาหาร ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ผักมีวิตามินเอที่ช่วยการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน วิตามินบี 12 จากเนื้อสัตว์จะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และการทำงานของระบบประสาทและสมอง แกงส้มจัดเป็นอาหารให้พลังงานต่ำ และอาหารที่นิยมกินกับแกงส้มมักจะเป็นไข่เจียว แต่เนื่องจากแกงส้มถ้าใส่กุ้งสดจะให้โคเลสเตอรอลสูง เมื่อทานรวมกับไข่เจียวอีก 1 ฟอง อาจจะทำให้โคเลสเตอรอลเกินปริมาณโคเลสเตอรอลที่แนะนำในแต่ละวันได้ ซึ่งปริมาณที่แนะนำ คือ ไม่ควรเกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน จึงอาจจะไม่เหมาะกับผู้ที่ปัญหาโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ดังนั้น ถ้ากินแกงส้มผักรวมกุ้งสด ควรเลือกกินกับอาหารอื่นที่ให้โคเลสเตอรอลต่ำ หรือถ้าต้องการกินแกงส้มกับไข่เจียว แนะนำให้เปลี่ยนจากเนื้อกุ้งเป็นเนื้อปลาแทน

ท่านผู้ฟังครับ/คะ นอกจากนี้ยังมีอีกข้อควรระวัง คือ ปริมาณโซเดียมซึ่งอยู่ในเครื่องแกงและเครื่องปรุงรสของแกงส้มจะค่อนข้างสูง สำหรับกลุ่มที่มีปัญหาโรคความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่ต้องจำกัดปริมาณโซเดียมในอาหาร ต้องระวังหากกินมากเกินไปจะทำให้ได้รับโซเดียมเกินได้ ที่สำคัญ ต้องกินเมื่อปรุงสุกใหม่ เพื่อความอร่อยถูกใจ อนามัยไม่ถูกลิ้ม ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “แกงส้ม เมนูยอดเยี่ยม ประโยชน์มากมาย”

เรียบเรียงโดย พงษ์ แก้วพิบูลย์ / เติชนัท มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th ติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : กรมการแพทย์