

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



©Panorama Productions; ©Inter American Development Bank; ©Worldbank #KE162S11

การจัดหาอาหารให้กับคนในครอบครัวอาจต้องใช้เงินจำนวนมาก บ่อยครั้งมีคนมากมายต้องอดอาหารเพราะไม่มีเงินพอที่จะซื้ออาหารมาได้ วันนี้เราจะพูดถึงการจัดหาอาหารที่ดีในปริมาณที่มาก โดยใช้เงินให้น้อยที่สุด



©Panorama Productions

มีอาหารหลากหลาย บางชนิดจะมีราคาแพงกว่าอาหารชนิดอื่นๆ ความจริงแล้วอาหารที่มีราคาแพงกว่านั้นจะเป็นอาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์



©Hemera Technologies; ©Comstock #00002739

อาหารที่พบบ่อยที่สุดคือ

- ๕ นม และ
- ๕ เนื้อสัตว์ (รวมทั้งปลาด้วย)

การรับประทานอาหารที่มาจากสัตว์จะให้โทษแก่เรามากมาย



©Hemera Technologies; IMSI Master Clips #PVK00101; ©WHO/TDR/Crump #9913068

อาหารจากเนื้อสัตว์

- ➔ จะมีราคาที่แพงกว่าและ
- ➔ เราจะต้องใช้เนื้อที่ในการเลี้ยงสัตว์มากกว่า (เพื่อให้ได้อาหาร)
- ➔ อาหารเหล่านี้ไม่ใช่อาหารที่ดีที่สุดต่อสุขภาพ



©Adventist Digital Media

การรับประทานอาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์จะทำให้ป่วยเป็นโรคได้ เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เพราะอาหารเหล่านี้ประกอบด้วยไขมันที่ให้โทษมากมาย



©Photodisc #12183

แล้วเราควรรับประทานอะไรบ้าง

เราจัดหาอาหารที่ดีกว่าบำรุงเลี้ยงร่างกายเราและจ่ายในราคาที่น้อยกว่าได้ เมื่อเราปลูกพืชหรือซื้ออาหารจำพวกพืช เช่น

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว

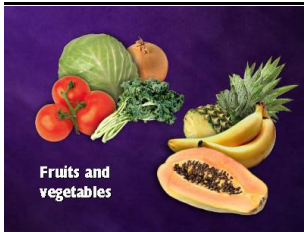


©Hemera Technologies

- ๕ ถั่วต่างๆ
- ๕ ถั่วลันเตา
- ๕ ถั่วเลนทิล



- ๕ ถั่วลิสง (รวมทั้งพืชชนิดอื่นๆ)
(ที่เราเคยรับประทานเป็นประจำ)
- ๕ ข้าวโพด หรือ
- ๕ ข้าวกล้อง (และ)



©Hemera Technologies

- ๕ ผลไม้สด (นานาชนิด)
- ๕ และผักต่าง ๆ

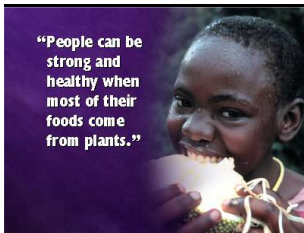


©Worldbank #CO022S14

แต่เราจะมีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยการรับประทานอาหารจำพวกพืชให้มากๆ โดยไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือรับประทานแต่เพียงเล็กน้อยได้หรือไม่

คำตอบคือได้

ปัจจุบันสถาบันสุขภาพได้ให้คำกล่าวว่า



©Panorama Productions

“People can be strong and healthy when most of their foods come from plants.”

“คนทั่วไปจะแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีได้เมื่ออาหารส่วนใหญ่มาจากพืช” อ้างอิงจาก “*Where There is No Doctor.*”

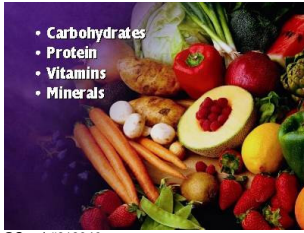


©Dick Duerksen

ท่านจะมั่นใจได้อย่างไรว่าครอบครัวของท่านได้ประโยชน์จากอาหารจำพวกพืช

ให้รับประทานอาหารจากพืชให้หลากหลาย อาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารที่สำคัญแตกต่างกัน

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



เมื่อเรารับประทานอาหารจากพืชที่มีสีและชนิดที่หลากหลาย เราได้จัดหาสารอาหารที่ดีที่สุดให้กับร่างกายของเรา



อาหารจากพืชจะให้สารอาหารต่อไปนี้แก่เรา

- ๕ คาร์โบไฮเดรต
- ๕ โปรตีน
- ๕ วิตามิน (และ)
- ๕ แร่ธาตุ



ตัวอย่างเช่น ถั่วจะประกอบด้วยโปรตีน

(สารอาหารที่ใช้สร้างและซ่อมแซม)

ข้าวโพดหรือข้าวเจ้าจะมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตมาก (จะให้พลังงานสูง)

หากรับประทานถั่วและข้าวโพดหรือข้าวเจ้าด้วยกันจะให้สารอาหารที่มีประโยชน์สูง



ข้อเสนอแนะที่ปฏิบัติได้ในการจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ในราคาต่ำ



แม่ที่รับประทานอาหารจากพืชมากๆ

ร่างกายจะเปลี่ยนอาหารเหล่านั้นไปเป็นอาหารของทารกได้เป็นอย่างดี คือจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้



นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่จะนำมาเลี้ยงทารก

ให้อุ้มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปแม้เด็กทารกจะเริ่มรับประทานอาหารได้แล้วก็ตาม หากทำได้ ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปจนถึงอายุ 2 ขวบ คุณหมอมือที่ดูแลเด็กต่างยอมรับว่า

- ➔ นมแม่เป็นอาหารเด็กที่มีประโยชน์ที่สุด
- ➔ ราคาไม่แพง (และจะ)
- ➔ ป้องกันเด็กจากโรคต่างๆได้ดี

รายการอาหารอะไรที่เหมาะสมกับเด็กทารก

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



©Chris Brevig

เราเตรียมอาหารเลี้ยงเด็กได้จากการต้มถั่วและบดให้ละเอียด นอกจากนี้ควรเลี้ยงลูกด้วยข้าวและผักที่ต้มอย่างดีด้วย หากหาซื้อได้ให้รับประทานผลไม้ด้วย



©Inter American Development Bank

สำหรับสมาชิกคนอื่นๆในบ้าน จะได้อาหารจำพวกโปรตีนอย่างไร เราเห็นว่าอาหารจากพืชเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในบ้าน



- ๕ ถั่วต่างๆ
- ๕ ถั่วลันเตา (และ)
- ๕ ถั่วเลนทิล

...เป็นอาหารที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีนที่คนทั้งบ้านต้องการ



©Jerilyn Ah Sam

หากเราจะให้ถั่วเหล่านี้งอกเสียก่อนที่จะนำไปปรุงเป็นอาหาร คุณค่าอาหารจะเพิ่มมากขึ้น และใช้เวลาต้มให้สุกน้อยลง การทำถั่วให้งอกนั้นจะเริ่มด้วยการล้างถั่วในน้ำสะอาดและแช่ไว้ครึ่งวันหรือค้างคืน ล้างน้ำและผึ่งบนผ้าชื้นและปิดด้วยผ้าชื้นอีกที จนถั่วเริ่มงอก อย่ายปล่อยให้ถั่วแห้งซึ่งจะทำให้ถั่วงอกได้ไม่ดี



©Jerilyn Ah Sam

อีกวิธีหนึ่งคือล้างถั่วในขวดแก้ว ปิดด้วยฝาที่เจาะรูเพื่อสะดวกในการเทน้ำทิ้ง ล้างถั่ววันละ 2-3 ครั้ง (ซึ่งขึ้นอยู่กับอุณหภูมิรอบบ้าน) ปิดฝาทิ้งไว้หรือผึ่งบนผ้าชื้นและปิดด้วยผ้าชื้นอีกทีทิ้งไว้ 2-3 วัน เมื่อถั่วงอกแล้วให้นำไปปรุงเป็นอาหารตามปกติ



©Inter American Development Bank

อาหารจำพวกถั่ว ถั่วลันเตาและถั่วฝักเป็นแหล่งอาหารของโปรตีนที่มีราคาต่ำ หากเราปลูกต้นถั่วจะช่วยให้ดินดีขึ้นได้



©Hemera Technologies; ©Wildwood Lifestyle Center

ยังมีอาหารอื่นๆ ที่มีราคาไม่แพง แต่มีประโยชน์ต่อเด็กๆและทุกคนในบ้าน อาหารเหล่านี้คือ ผักใบเขียวที่เป็นแหล่งของ



- ๕ ธาตุเหล็ก
- ๕ วิตามิน เอ
- ๕ โปรตีนบางส่วน (และ)
- ๕ แคลเซียม

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



©Worldbank #BD013S18

ใบของพืชจำพวกมันเทศ ถั่วและถั่วลันเตา ฟักทองและฟักเขียว รวมทั้งผักคะน้า ผักโขม และผักกวางตุ้งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย



©Wildwood Lifestyle Center

ใบของมันสำปะหลังประกอบด้วยวิตามินและรากประกอบด้วยโปรตีนถึงเจ็ดเท่า หากเรารับประทานทั้งรากและใบ จะเพิ่มคุณค่าให้กับอาหารโดยไม่ต้องเพิ่มเงินเลย



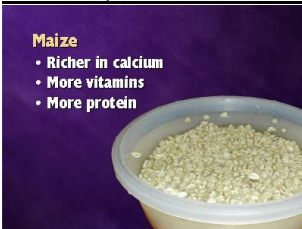
©Hemera Technologies

อาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์แก่ร่างกายเรา ซึ่งหาได้เกือบทุกประเทศ คือ ข้าวโพด



©Wildwood Lifestyle Center

มีการเพาะปลูกบางแห่งที่เพิ่มคุณค่าของสารอาหารในข้าวโพดด้วยการแช่ข้าวโพดในน้ำปูนใสก่อนต้ม การทำเช่นนี้ (การเพาะปลูกในแถบอเมริกาใต้) จะช่วยเพิ่ม



©Wildwood Lifestyle Center

- ๕ แคลเซียม (และ)
- ๕ เพิ่มวิตามิน (และ)
- ๕ เพิ่มโปรตีน (ให้แก่ร่างกาย)

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



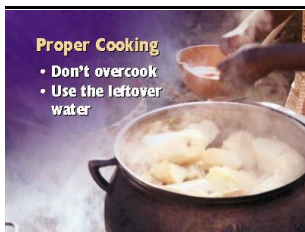
ในหลายประเทศ ข้าวเจ้า ข้าวสาลี และธัญพืชต่างๆ มีราคาไม่แพง ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายได้ดีหากไม่สีเปลือกนอกออกไป และปล่อยให้มีส่วนน้ำตาล นี่จะเป็นวิธีรับประทานข้าวที่ให้ประโยชน์สูงสุด

เปรียบเทียบระหว่าง ข้าวเจ้า เมล็ดที่สีเปลือกนอกออก หรือ เมล็ดที่ถูกขัดสี เมล็ดที่ไม่ได้ถูกขัดสีออกนั้นจะมีสารอาหารเหล่านี้มากกว่า



- ๕ โปรตีน (ซ่อมแซมร่างกาย)
- ๕ วิตามิน
- ๕ (และ) แร่ธาตุ (เป็นส่วนของธัญพืชที่จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง)

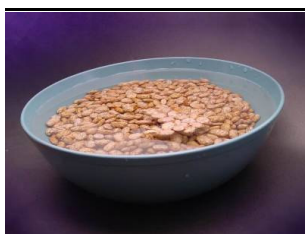
ร่างกายจะใช้โปรตีนในข้าวเจ้า ข้าวโพดและธัญพืชต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้นหากรับประทานร่วมกับถั่วและถั่วฝักชนิดต่างๆ และร่วมกับลูกนัทในวันเดียวกัน



มีอีกวิธีหนึ่งที่จะให้คุณค่าอาหารสูงสุดแก่ร่างกายของเรา คือ การหุงต้มอาหารอย่างถูกต้อง ให้หุงต้มอาหารในน้ำที่น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้



- ๑ อย่าต้มอาหารจนสุกเกินไป (เพราะการต้มให้สุกมากเกินไปจะทำลายวิตามินและโปรตีน) (และ)
- ๑ ให้เติมน้ำต้มเหล่านั้นด้วย (หรือใช้เป็นซุบประกอบอาหารอื่นๆ เพราะในน้ำต้มประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย)



หากต้องการประหยัดแก๊ซหุงต้ม ให้แช่อาหารจำพวกข้าวโพด ข้าวเจ้า ถั่วต่างๆ ในน้ำนานหลายๆ ชั่วโมง หรือแช่ค้างคืนไว้ก่อนต้ม ซึ่งจะลดเวลาในการต้มให้น้อยลงได้

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



©Wildwood Lifestyle Center

บ้านเรามีผลไม้มากมาย ให้เรารับประทานผลไม้ให้มากๆ เพราะผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา

ผลไม้เหล่านี้จะ



- ๕ อุดมด้วยวิตามิน ซี (มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเราทุกวัน) (และ)
- ๕ อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ (เพราะให้พลังงานที่ดีแก่เรา)



©Worldbank #KE162S11

มีอีกวิธีที่จะให้คนในครอบครัวมีอาหารที่ได้รับประทานมากมายคือ ให้ช่วยกันปลูก เมล็ดที่ใช้เพาะปลูกจะมีราคาไม่แพง และเราจะได้อาหารที่มีประโยชน์รับประทานอย่างสม่ำเสมอ



©Photodisc #12005; ©Inter American Development Bank

ถ้าท่านอาศัยในประเทศที่มีอากาศหนาวในฤดูหนาว ซึ่งไม่สามารถทำการเพาะปลูกได้ อาจต้องเรียนรู้วิธีถนอมรักษาอาหารเก็บไว้รับประทานในเวลาที่เขาซื้อไม่ได้ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องถนอมอาหาร สำหรับช่วงเวลาที่เก็บผลไม้ได้มากมายเราสามารถทำได้ด้วยการตากแดดให้แห้งหรือเก็บแช่แข็งไว้ในขวด แม้ว่าเราจะต้องใช้เวลาเรียนรู้วิธีถนอมอาหาร แต่ก็ยังเป็นประโยชน์แก่ทุกคนในครอบครัว

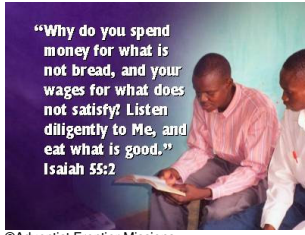


©Panorama Productions

ขอให้จดจำไว้เสมอว่า หากเรามีเงินไม่มาก และต้องการให้ลูกๆ ของเราเป็นเด็กที่แข็งแรง ขออย่าซื้อน้ำอัดลมหรือของหวานให้พวกเขา แต่ควรซื้อผลไม้และถั่วต่างๆให้เขาแทน

หากเราพิจารณาให้ดีแล้ว เราจะเห็นว่าทางเลือกอาหารอย่างชาญฉลาด จะทำให้สุขภาพของทุกคนในครอบครัวแข็งแรง

จัดหาอาหารที่ดีกว่าให้กับครอบครัว



“Why do you spend money for what is not bread, and your wages for what does not satisfy? Listen diligently to Me, and eat what is good.”
Isaiah 55:2

©Adventist Frontier Missions

พระคัมภีร์สอนให้เราใช้เงินอย่างระมัดระวัง และให้รับประทานแต่สิ่งที่ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงและสมบูรณ์



พระคัมภีร์กล่าวว่า “ทำไมเจ้าจึงใช้เงินของเจ้าเพื่อของซึ่งไม่ใช่อาหาร และใช้ทรัพยากรซื้อสิ่งซึ่งมิให้อิ่มใจ จงเอาใจใส่ฟังเรา และรับประทานของดี และให้ตัวปีติยินดีในไขมัน” อิสยาห์ 55:2

เมื่อเราปฏิเสธที่จะใช้เงินของเราอย่างสิ้นเปลืองไปกับอาหารที่ไม่ช่วยให้เราแข็งแรง อย่างเช่น เหล้า น้ำอัดลม กาแฟ ชา หรือขนม แต่ใช้หาซื้อแต่ผลไม้ ผัก ถั่วและเมล็ดข้าวต่างๆแล้ว ครอบครัวของเราจะมีเงินพอที่จะซื้ออาหารที่ดีมารับประทานและเราจะแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีได้

Reference: Where There is No Doctor—A Village Health Care Handbook, by David Werner, Hesperian Foundation, Berkeley, California, 115-117.