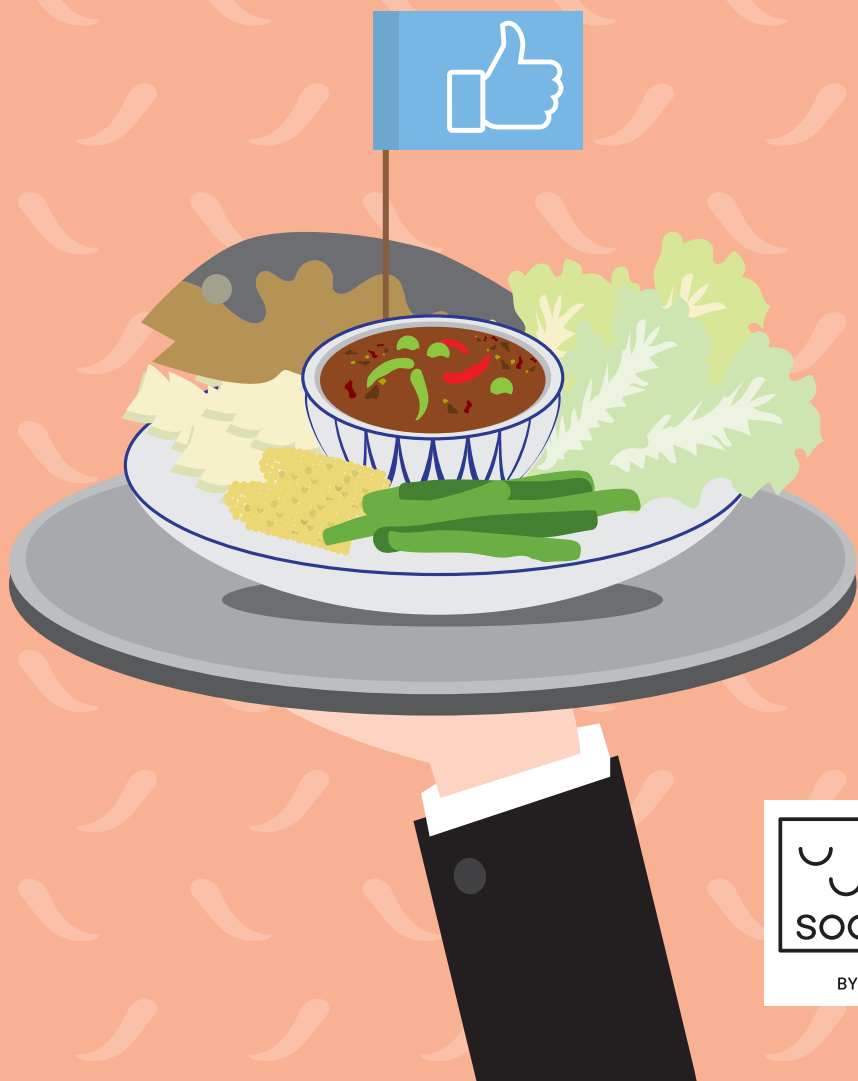


น้ำพริกคั่ว มีประโยชน์



อาหารไทยอย่างเมนู “น้ำพริก” ไม่ได้มีดีแค่รสชาติอันเป็นเอกลักษณ์
แต่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรนานาชนิด
ซึ่งต่างจากอาหารตะวันตกที่เน้นแป้ง เนื้อสัตว์ และส่วนประกอบอื่นๆ
ที่มีไขมันสูง เสี่ยงในการทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ
เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเกาต์ โรคอ้วน ฯลฯ
น้ำพริกเป็นเมนูกินง่าย ช่วยให้เจริญอาหาร
อิ่มท้องแบบไม่อ้วน แกรมยังช่วยให้เรากินผักได้มากขึ้น
นับเป็นอาหารคู่ครัวคู่บ้าน ภูมิปัญญาไทยที่ควรสืบต่อให้คนชั่วทุกมือ



น้ำพริกประเภทอาหารจานด่วน

การเลือกกินอาหารของคนรักสุขภาพนั้นประกอบไปด้วย
หลายๆ ปัจจัย หนึ่งในนั้นก็คือน้ำพริกปริมาณแคลอรี
ซึ่งหากเทียบเมนูน้ำพริกกับอาหารจานด่วนแล้ว
จะเห็นได้ชัดเลยว่าเมนูไหนกินแล้วห่างไกล
จากความอ้วนมากกว่ากัน



ปริมาณแคลอรีของน้ำพริกยอดนิยม



น้ำพริกปลาร้า

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **83** แคลอรี



น้ำพริกอ่อน

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **157.65** แคลอรี



น้ำพริกตาแดง

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **147.37** แคลอรี



น้ำพริกหนุ่ม ปลาเผา

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **56.61** แคลอรี

ปริมาณแคลอรีของอาหารจานด่วน



ชีสเบอร์เกอร์

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **308** แคลอรี



ไก่ทอด

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **384** แคลอรี



พิซซ่า

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **271** แคลอรี



เฟรนช์ฟรายส์

ปริมาณ **100** กรัม
ให้พลังงาน **323** แคลอรี

ประโยชน์มากมายจากน้ำพริกสดเค็

น้ำพริกหรือที่ภาคใต้เรียกกันว่า ‘น้ำซุบ’ ส่วนทางอีสานเรียกกันว่า ‘แจ่ว’ และ ‘ป่น’ แม้แต่ละที่จะมีชื่อเรียกต่างกันและมีรสชาติจัดจ้าน เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่ก็จะมีส่วนประกอบหลักจำพวกสมุนไพร และเครื่องเทศที่คล้ายคลึงกัน ที่สำคัญคือไม่ว่าจะเรียกว่าอะไร หรือมาจากภาคไหน น้ำพริกทุกสูตรจะอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง

น้ำพริกยอดนิยม มีประโยชน์อะไรซ่อนอยู่

ส่วนประกอบในน้ำพริก นอกจากจะอุดมไปด้วยประโยชน์มากมายแล้ว น้ำพริกยังช่วยให้การกินผักอร่อยขึ้นและกินได้มากขึ้นอีกด้วย ซึ่งผักที่มักกินคู่กับน้ำพริกก็มีหลากหลายและแต่ละชนิดก็อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ อาทิ

น้ำพริกกะปิ

พริกชี้ฟ้า

มีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับลม ลดระดับน้ำตาลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทั้งยังขับเหงื่อและมีสารต้านอนุมูลอิสระ

กระเทียม

ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อย ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ลดการอักเสบ ช่วยเหนียวน้ำให้วิตามินบี 1 ออกฤทธิ์บำรุงระบบประสาท ป้องกันการอุดตันในหลอดเลือด

มะเขือพวง

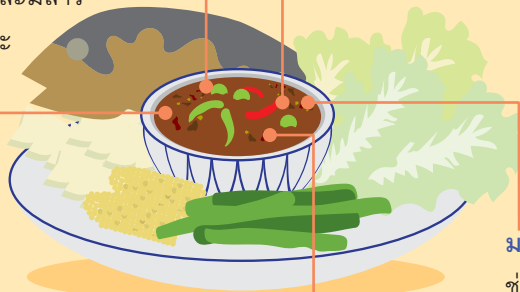
มีสารละลายน้ำที่เรียกว่าเพกทิน (Pectin) ช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินจากอาหารและลดการดูดซึมอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

กะปิ

อุดมด้วยโปรตีน ให้แคลเซียม ไขมันต่ำ มีวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด

มะนาว

ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อ่อนใน ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน



น้ำพริกอ่อน

พริก

มีสารแคโรทีน (Carotene)
ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก ท้องอืด
และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

เนื้อหมู

ให้พลังงานกับร่างกาย
ช่วยสร้างเซลล์และ
เนื้อเยื่อต่างๆ และทำให้
ร่างกายแข็งแรง

กระเทียม

ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อย
ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด
ลดการอักเสบ ช่วยเหนียวน้ำ
ให้วิตามินบี 1 ออกฤทธิ์บำรุง
ระบบประสาท ป้องกันการ
อุดตันในหลอดเลือด

ตะไคร้

แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ลดอาการปวดศีรษะ
ไอ แก้ท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

หอมแดง

แก้ไข้หวัด ขับเสมหะ แก้โรคในปาก
มีสารไบโอฟลาโวนอยด์ที่ช่วย
ลดอาการอักเสบ รักษาอาการแพ้

ผักชี

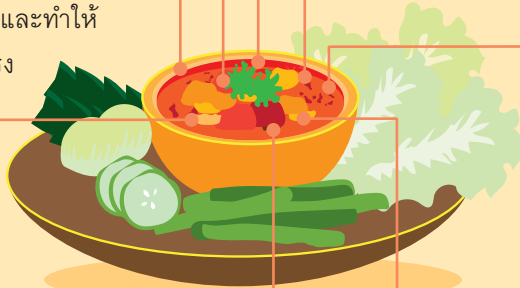
บำรุงและรักษาสายตา
ช่วยลดความเสี่ยง
ของการเกิดโรคมะเร็ง

มะเขือเทศ

ช่วยระบาย บำรุงผิว บำรุงสายตา
ช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
และมะเร็งต่อมลูกหมาก

รากผักชี

ละลายเสมหะ ขับเหงื่อ
ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
ช่วยให้เจริญอาหาร



แจ่วปลาร้า

พริกแห้ง

ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และมีวิตามินซี

มะขามเปียก

มีวิตามินซีสูง บำรุงกระดูก ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

กระเทียม

ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ลดการอักเสบ ช่วยเหนียวน้ำให้วิตามินบี 1 ออกฤทธิ์บำรุงระบบประสาท ป้องกันการอุดตันในหลอดเลือด

หัวหอม

ช่วยเสริมสร้างความจำให้ทำงานดีขึ้น บำรุงหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยกำจัดไขมันเลว (LDL) และรักษาระดับไขมันชนิดดี (HDL)

ตะไคร้

ขับปัสสาวะ ลดอาการปวดศีรษะ ไอ แก้ท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

ปลาร้า

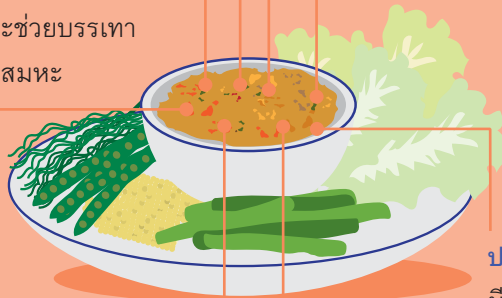
มีวิตามินเค ช่วยหยุดเลือด และนำพาแคลเซียมเข้ากระดูกได้ดี

ใบมะกรูด

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านกินโรค

ข่าอ่อน

บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหารได้ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร





น้ำพริก ตัวช่วยให้กินผักได้เยอะขึ้น

ส่วนประกอบในน้ำพริกนอกจากจะอุดมไปด้วยประโยชน์มากมายแล้ว น้ำพริกยังช่วยให้การกินผักอร่อยขึ้นและกินได้มากขึ้นอีกด้วย ซึ่งผักที่มักกินคู่กับน้ำพริกก็มีหลากหลาย และแต่ละชนิดก็อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ อาทิ

ผักที่นิยมกินสด

- **กระถิน** มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา
- **มะกอก** (ผล เปลือก และใบ) แก้บิด บำรุงสายตา ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กระหาย แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน
- **ชะพลู** ทำให้เจริญอาหาร
- **มะเขือพวง** ช่วยละลายเสมหะ แก้ไอ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
- **สะเดา** ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง ช่วยลดอาการเครียด ลงได้ ใบอ่อนของสะเดามีเบต้าแคโรทีนสูง
- **สายบัว** ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย สตรีหลังคลอดหากรับประทานจะทำให้ให้น้ำนมแห้ง
- **แตงกวา** แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะและลำไส้
- **สะตอ** ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ดี
- **ผักตบชวา** มีเส้นใยอาหารสูง ช่วยระบบขับถ่ายได้ดี



ผักที่นิยมนำมาลวก ทอด ต้ม นึ่ง

- **แค** (ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอก) ใช้ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้หัวลมมีแคลเซียมสูง
- **ตำลึง** ลดน้ำตาลในเลือด ตำลึงมีเส้นใยที่จับไนไตรท์ (Nitrite) ได้ดี ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร มีเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด
- **ผักทอง** มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง
- **หัวปลี** แก้โรคที่เกี่ยวกับลำไส้ โรคโลหิตจาง และลดน้ำตาลในเลือด เป็นอาหารบำรุงสตรีหลังคลอดบุตร
- **ขจร** ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ดอกและยอดมีวิตามินซีสูง
- **ผักกระเฉด** มีวิตามินเอ ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ มีธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- **มะเขือเปราะ** ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ฆ่าแบคทีเรีย ขับปัสสาวะ กระตุ้นการทำงานของลำไส้
- **กะหล่ำปลี** บำรุงกระดูกและฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง
- **กระเจี๊ยบเขียว** มีเมือกรักษาโรคกระเพาะและวิตามินเอสูง
- **ผักกวางตุ้ง** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย บำรุงและรักษาสายตา ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน
- **ผักบุ้งไทย** มีรสเย็นจึงช่วยบรรเทาอาการร้อนในได้ ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ สำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวาน มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและยังช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
- **ผักหวานบ้าน** มีคุณค่าทางอาหารสูง
- **ผักกูด** มีวิตามินเอและโปรตีนสูง บำรุงกำลังได้ดี
- **เหลียง** ทำให้แข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- **ขี้เหล็ก** แก้น้ำ ขับปัสสาวะ ดอกขี้เหล็กจะช่วยระบาย คลายเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- **แครอท** มีเบต้าแคโรทีนสูง มีวิตามินเอสูง และช่วยเพิ่มกากใยอาหาร เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก



ปลากับน้ำพริก

ด้วยบ้านเมืองเรามีปลาอุดมสมบูรณ์ คนสมัยก่อนจึงคิดค้นเมนูน้ำพริกขึ้นมา เพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวของปลา ทำให้เรากินปลาได้เอร็ดอร่อยขึ้นและด้วยความเข้ากันของอาหารสองประเภทนี้ ทำให้มีการคิดค้นเมนูน้ำพริกที่มีปลาเป็นส่วนประกอบขึ้นมามากมาย เช่น

ป่นปลา

เนื้อปลาอ่อนที่ผ่านการต้มในน้ำปลาร้าพริกแห้งและหัวหอมที่คั่วจนมีกลิ่นหอม เมื่อนำส่วนผสมเหล่านี้มาตำเข้าด้วยกัน ก็จะได้น้ำพริกสูตร 'ป่นปลา' ที่มีรสชาติดกกลมกล่อมอย่างยิ่งกินกับเครื่องแนมอย่างยอดผักบุ้งนา ยอดผักตำลึง หรือยอดชะอม จะทำให้ถึงรสมากขึ้น

น้ำพริกปลาทุ

ตำพริก กระเทียม หัวหอม ปรงรสเปรี้ยวเค็มให้กลมกล่อม และเติมเต็มรสชาติให้น้ำรับประกินยิ่งขึ้น ด้วยการโขลกปลาทุหนึ่งหรืออย่างลงไปด้วย เสร็จแล้วกินคู่กับข้าวและผักพื้นเมือง นับเป็นอีกหนึ่งเมนูที่มีความลงตัวด้านรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ



น้ำพริกปลาไหล

ในช่วงต้นฤดูฝนหรือช่วงของการไถนา ที่หาปลาไหลได้ง่าย สูตรน้ำพริกปลาไหล ก็เป็นอีกเมนูที่น่าทำคู่กับสำหรับอาหารอย่างยิ่ง เมื่อกินคู่กับผักตามท้องไร่ท้องนา เช่น ผักชีฝรั่ง ใบบัวบก ฯลฯ จะทำให้มีอาหารครบรสมากขึ้น

แจ่วปลาป่น

หากปลาอ่อนหายากหรือมีราคาแพงเกิน เราขอแนะนำ 'แจ่วปลาแห้ง' ที่ไม่เพียงแต่มีรสชาติดีเท่านั้น แต่ยังมีกลิ่นหอมจากปลาแห้งที่ผ่านการย่างสุก ซึ่งจะทำให้ผู้ร่วมวงสำหรับอาหารน้ำลายสอมากยิ่งขึ้น

เมนูน้ำพริกโฮมเมด ทำง่ายๆ ได้ที่บ้าน

เมนูน้ำพริกทำกินเองง่าย ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก
เหมาะสำหรับเป็นเมนูติดโต๊ะอาหาร
กินคู่กับผักหรืออาหารชนิดอื่น



แจ่วเห็ด

ส่วนผสม

เห็ด 200 กรัม เช่น เห็ดฟาง
เห็ดโคนเห็ดนางฟ้า
พริก 5-6 เม็ด (ปรับเปลี่ยนตามความชอบ)
ปลาร้า 2-3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง 6 หัว
เกลือ
ใบแมงลัก

วิธีทำ

- ย่างเห็ดและพริกให้สุกหอม
- ตำเห็ด พริก ปลาร้า เกลือ หัวหอม
เข้าด้วยกันโรยด้วยใบแมงลัก

Tip: สามารถใส่หน่อไม้ต้องเพิ่มรสชาติได้

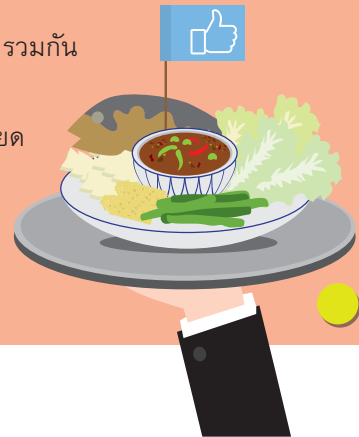
แจ่วซ่า

ส่วนผสม

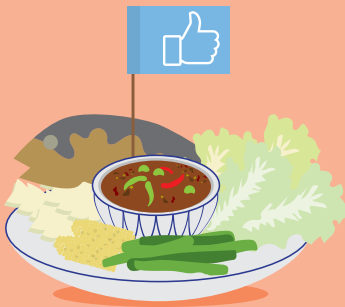
กระเทียม 10 กลีบ
ซ่าหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ¼ ช้อนชา

วิธีทำ

โขลกเกลือ กระเทียม และซ่า รวมกัน
ให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนูแห้ง
ลงไปแล้วโขลกรวมกันให้ละเอียด
เป็นเนื้อเดียวกัน



น้ำพริกดี มีประโยชน์



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- น้ำพริก 4 ภาค เพื่อสังคมไทยแข็งแรง โดย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แผนงานฐานทรัพยากรอาหาร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- รสเด็ดเผ็ดร้อนเลิศคุณค่า ยาและอาหารไทย โดยมูลนิธิสุขภาพไทย
- โครงการเผยแพร่และอนุรักษ์อาหารไทย ผ่านเว็บไซต์สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/index.html>
- เอกสารตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารของไทย โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/index.html>
- USDA Food Composition Databases จากเว็บไซต์ United States Department of Agriculture Agricultural Research Service <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>
- อาหารพื้นบ้านล้านนา จากศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/classify_food_by_type.php?ID=7
- เว็บไซต์ศาสตร์แห่งรสชาติไทย www.nia.or.th

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library
และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3