

“...แท้จริงแล้วอาหารไทยของเราถ้าบริโภคกันให้ถูกต้องแล้ว จะเป็นอาหารเสริมสุขภาพ... อาหารไทยมีสรรพคุณการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและบำบัด” “บะหมี่ทุกเส้น ขนมปัง ทุกก้อน ปาท่องโก๋ ทุกคู่ เราจ่ายเงินซื้อแปงจากต่างประเทศทั้งสิ้น...”

## อาหารเสริมสุขภาพ

ดร.พจนีย์ ทรัพย์สมาน\*

ถ้ามีการสำรวจคำอวยพรและคำขอพรที่นิยมมากที่สุดแล้ว คงได้แก่คำว่า “ขอให้มีความสุขดีและอายุยืน” ซึ่งถือเป็นการปรารถนาสูงสุดของคนโดยทั่วไป อาจเป็นเพราะเรากลัวแก่ และกลัวเจ็บไข้กินทุกคนเพื่อรักษาสุขภาพ คงความหนุ่มความสาวไว้ และยังป้องกันการตายด้วยโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอ้วน ทำให้หลายคนหันไปพึ่งอาหารสังเคราะห์ประเภทวิตามิน และอาหารเสริม โดยเฉพาะผู้มีฐานะทางการเงินดี เวลาส่วนมากหมดไปกับการงาน ในบางครั้งก็กินอยู่อย่างเกินพอดี ทำให้สุขภาพเริ่มมีปัญหา มีการสำรวจแล้วพบว่าในแต่ละปีคนอเมริกันจ่ายเงินเป็นพันล้านเหรียญอเมริกันเพื่อซื้อวิตามินแคปซูล และอาหารเสริมชนิดเม็ดมาบริโภค และพบว่าสองในสามของประชากรอเมริกันกินวิตามินวันละ 1 เม็ด เป็นอาหารเสริมและอีกหลายล้านคนกินวิตามิน และเกลือแร่และอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ หลังอาหารมื้อละหลายเม็ด การบริโภควิตามิน นอกจากเพื่อให้ได้สารอาหารที่ขาดแล้วยังต้องการสารเพื่อป้องกันและบำบัดโรคอีกด้วย จนทำให้คนจำนวนมากเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของวิเศษที่รักษาสุขภาพ ให้ความหนุ่ม คงความสาว และทวีความสวยได้

แท้จริงแล้วอาหารไทยของเรา ถ้าบริโภคกันให้ถูกต้อง จะเป็นอาหารเสริมสุขภาพชนิดดีอย่างหนึ่ง แต่น่าเสียดายที่อาหารไทยไม่ได้รับการรณรงค์อย่างจริงจังในสรรพคุณของการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและบำบัดโรคอย่างเช่น อาหารชีวจิต หรือแมคโครไบโอติกส์ และน่าเสียดายอย่างยิ่งที่คนไทยจำนวนมากกลับไปนิยมอาหารจากชาติตะวันตก อย่างเช่น ในตอนเช้าเราหันไปบริโภคขนมปังทาเนยหรือแยม กาแฟ ขนาดมีผู้เปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารที่ได้จากขนมปังทาเนยว่าเหมือนข้าวคลุกน้ำมัน ซึ่งถ้าเรากินข้าวผัด ข้าวราดแกงจะได้สารอาหารครบและเหมาะกับการดำรงชีวิตอยู่ในภูมิภาคเขตร้อนชื้น ดังนั้นถ้าเราปรับนิสัยการกินเป็นการกินอย่างไทยได้คุณค่าโดยยึดข้อปฏิบัติที่เรียกว่า “แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อชีวิตและจิตใจ” ดังนี้

\*อาจารย์ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน
2. เพิ่มการบริโภคข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องในมื้ออาหารหลัก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5-7 มื้อ
3. บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพิ่มการบริโภคปลาทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง งา นมถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์อื่นจากถั่ว สำหรับนมสดนั้นยังจำเป็นอยู่ ควรดื่มวันละ 1 แก้ว ถ้าเป็นผู้ใหญ่ให้กินนมพร่องมันเนย ไขมันเป็นอาหารที่ให้โปรตีนที่หาง่าย ราคาถูก มีคุณค่า ปลาเล็กปลาน้อยกินเป็นประจำ เพราะให้โปรตีนแล้วยังมีแคลเซียมสูงอีกด้วย ปกติถ้ากินวันละ 30 กรัม ให้แคลเซียมใกล้เคียงกับนม 2 แก้ว
4. ไม่ควรกินอาหารเค็มจัด หรือกินเกลือมากกว่า 1 ช้อนชา หรือเกิน 6 กรัมต่อวัน เพราะเกลือจะส่งผลต่อการเกิดความดันโลหิตสูง และหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดมากด้วย
5. ควรบริโภคน้ำมันจากพืชเช่นถั่วเหลือง น้ำมันงา เพราะให้กรดไขมันจำเป็นต่อร่างกายในปริมาณสูงแต่ราคาถูกกว่า น้ำมันข้าวโพด
6. บริโภค ผัก ผลไม้ และธัญพืช เพราะให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซี อี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดน และลดปริมาณอนุมูลอิสระ (free radical) ซึ่งจะเพิ่มอัตราการป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง เส้นเลือดหัวใจอุดตัน และชะลอความแก่ได้อีกด้วย วันหนึ่งควรกินผัก ผลไม้ รวมกันให้ได้ครึ่งกิโลกรัม
7. ลดการบริโภคอาหารที่ผ่านการแปรรูปและการฟอกขาวหรือใช้สารปรุงแต่ง และสารถนอมอาหาร ดังนั้นข้าวจึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ถ้าเป็นไปได้ลดการบริโภคอาหารจากแป้งสาลีลงด้วย เพราะบะหมี่ทุกเส้น ขนมปังทุกก้อน โรตีสูตทุกแผ่น ปาท่องโก๋ทุกคู่ เราจ่ายเงินซื้อแป้งจากต่างประเทศทั้งสิ้น
8. ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นอกจากนี้การออกกำลังกายและทำให้หัวใจห้องใต้อีกเป็นสิ่งที่จำเป็นควบคู่กับการกินอาหารที่ดีด้วย เพราะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารปกติ มีการดูดซึมดี ดังนั้นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอและนานพอสมควรจะทำให้ร่างกายผลิตสารที่ทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส ที่เรียกว่า สารเอนโดรฟิน (endorphins) หรือที่บางคนเรียกว่า สารปีติ หรือสารสุขนั่นเอง

จะเห็นว่าถ้าเราบริโภคอาหารตามคำแนะนำข้างต้น แล้วทำให้แน่ใจได้เลยว่า เราจะได้สารอาหารที่มีคุณค่า และมีสารเหมือนกับที่ได้รับจากการกินอาหารเสริมพวกน้ำมันปลา เลซิติน น้ำมันจากดอกพริมโรส และเบต้าแคโรทีน เป็นต้น เพื่อความเข้าใจในอาหารเสริมสำเร็จรูปดังกล่าวจึงขออธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้

1. น้ำมันปลา (fish oil) หมายถึง น้ำมันที่ได้จากปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาทูปลาโอลาย ปลากระพงขาว และปลาแมคเคอเรล เป็นต้น ปลาเหล่านี้หาได้จากท้องตลาดบ้านเราทั้งสิ้น ความจริงแล้วความรู้เรื่องการกินปลาทะเลแล้วทำให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงนี้มีมานาน นับตั้งแต่ ปี ค.ศ.1985 รินค์ (Rink) ได้เดินทางไปสำรวจอาหารของชาวเอสกีโมที่ขั้วโลกเหนือ บริเวณหมู่เกาะกรีนแลนด์ พบว่าอาหารหลักของคนที่นี่มีไขมันและโปรตีนสูง ทั้งนี้เพราะได้จากปลาวาฬ ปลาแซลมอล และแมวน้ำ เป็นต้น แต่กลับไม่ค่อยพบผู้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ได้มีการนำไขมันจากปลาไปวิเคราะห์พบว่า มีกรดไขมัน ชื่อ โอเมก้า-3 (The Omega - 3 fatty acid) ซึ่งประกอบไปด้วยกรดไขมัน 2 ชนิดที่สำคัญ

ได้แก่ อีพีเอ (EPA) หรือ ไอโคซาเพนทาอีโนอิก (Eicosapentaenoic acid) และ ดีเอชเอ (DHA) หรือ โดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) โดยรวมแล้วกรดไขมันทั้งสองตัวนี้จะช่วยลดโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ และป้องกันการจับตัวเป็นก้อนของไขมันในเลือด จากการทดลองโดยการเติมน้ำมันปลา ลงไปในอาหารทำให้ปริมาณไตรกลีเซอไรด์ และโคเลสเตอรอลลดลงอย่างน่าพอใจ ดังนั้นจึงแนะนำให้กิน ปลาทะเลเพิ่มมากขึ้น หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 มื้อ นอกจากนี้ยังพบว่า ชาวดัตช์ที่กินปลาทะเลเป็นประจำ เป็นเวลา 20 ปี จะมีสถิติการตายด้วยโรคหัวใจน้อยกว่าชาวดัตช์ที่ไม่กินถึงครึ่งหนึ่ง การได้รับประโยชน์จากไขมัน ปลาทะเล (โอเมก้า - 3) จะได้ผลค่อนข้างดีมาก จึงแนะนำให้ถ้าบริโภคปลาทะเลอย่างน้อยวันละ 30 กรัม จะให้ ประโยชน์ด้านอื่นอีกดังนี้

1.1 ป้องกันการจับตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ลดการหดตัวของ หลอดเลือด และลดความดันโลหิต

1.2 ลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์ ป้องกันมิให้เซลล์ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระของออกซิเจน เพิ่มระดับเอนซีเอ็มแอล โคเลสเตอรอล ลดแอลดีแอลโคเลสเตอรอล

1.3 ช่วยบำรุงสมอง บำรุงประสาท ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณ และผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์

1.4 ส่งเสริมการทำงานของเรตินา ช่วยในการมองเห็นได้ดีขึ้น

อาหารไทยของเราไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกปลาทู หรือแกงส้มปลากระพง และอื่น ๆ ส่วนให้โอเมก้า - 3 ทั้งสิ้น

2. น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) หรือที่บางคนเรียกน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็น พริมโรสเป็นดอกไม้สีเหลืองชนิดหนึ่งที่ปลูกมากในทวีปอเมริกาเหนือ ได้มีการนำเมล็ดของต้นอีฟนิ่งพริมโรส มาสกัดน้ำมัน และพบว่ามีการกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย และเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวคือ กรดไลโนเลอิก (linoleic acid) เป็นส่วนประกอบอยู่ ความจริงแล้วกรดไลโนเลอิกนี้ เจาก็พบในน้ำมันพืชทั่วไปเป็นน้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น คุณสมบัติที่สำคัญของกรดไลโนเลอิก จะช่วยรักษาสุขภาพของ ผิวหนังให้สดชื่น ป้องกันการเกิดโรคผิวหนังอักเสบ ถ้าถามถึงประโยชน์ที่ได้จากการบริโภคน้ำมันจากดอก พริมโรสก็อาจสรุปได้คือ

2.1 ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ป้องกันการอักเสบหรือลอก เป็นขุย หรือตกสะเก็ด และลดการติดเชื้อทางผิวหนังอีกด้วย

2.2 ช่วยควบคุมการหลั่งฮอร์โมนโปรสเตอกลันดิน (P.G.) ซึ่งกระตุ้นบีบตัวและคลายตัวของมดลูก ดังนั้นหญิงสาวที่ปวดท้องขณะมีประจำเดือน ซึ่งมักเกิดจากการบีบตัวของมดลูก อาการดังกล่าวจะ ลดลงได้ถ้ากินน้ำมันจากดอกพริมโรส อย่างไรก็ตามการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ คือกินไขมันอิ่มตัว ให้น้อยลง เช่น การลดการกินเนย เค้ก ช็อกโกแลต คริมเทียม น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารทอดกรอบ เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด และหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ แล้วหันมาบริโภคปลา ผัก และผลไม้ และใช้น้ำมัน ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวประกอบอาหารก็จะช่วยลดอาการปวดท้อง ขณะมีประจำเดือนลงได้เช่นกัน อีกทั้งยังเสริมให้ มีผิวพรรณดีอีกด้วย

3. เลซิทีน (Lecithin) เป็นสารฟอสโฟไลปิด (phospholipid) ซึ่งประกอบไปด้วยไขมัน โปรตีน โคเลสเตอรอล และ ไอโนสิทอล ในธรรมชาติพบว่าเลซิทีน มีในถั่วเหลือง งา ธัญพืช โดยเฉพาะส่วนเยื่อหุ้มเมล็ด และจมูกของข้าวเจ้า ข้าวสาลี นอกจากนี้ยังพบในตับสัตว์ ไข่แดง และมีการเติมเลซิทีนลงในอาหารที่ต้องการให้ไขมันกับน้ำรวมกัน เช่น ในซอศกแลต และครีม คนปกติที่มีสุขภาพแข็งแรงกินอาหารสมส่วนแล้วในชีวิตประจำวันก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มหรือเสริมเลซิทีน แต่ในปัจจุบัน เรามีปัญหาเรื่องไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด หรือโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงพยายามหาสารที่ช่วยแก้ปัญหา ประกอบกับการทำงานมาก ทำให้เครียดจึงหลงลืมบางเรื่อง บางขณะ ทำให้คิดว่ามีปัญหาด้านความจำหรือต้องการเพิ่มความจำให้กับตนเอง ในการเรียนรู้ ทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาพึ่งเลซิทีนแคปซูล ด้วยหวังว่าเลซิทีนช่วยแก้ปัญหาต่อไปนี้

3.1 ช่วยเสริมสร้างความจำ เนื่องจากในเลซิทีน ซึ่งสมองสามารถนำไปใช้ได้ทันที และกรดไขมันในเลซิทีนยังช่วยรักษาโรคเนื้อเยื่อในสมองเสื่อมที่เป็นหย่อม ๆ ได้ แต่จากการศึกษาพบว่าผู้ที่เป็โรคความจำเสื่อม ไม่จำเป็นต้องขาดเลซิทีน แต่ก็ยังมีการนำเลซิทีนมาใช้บำรุงสมอง

3.2 กรดไขมันในเลซิทีนช่วยลดเล็ยงและบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความนุ่มนวล ลดรอยย่น ป้องกันผิวแตก

3.3 โคเลสเตอรอลในเลซิทีน จะช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันในตับไปแทรกในส่วนของเนื้อเยื่อช่วยป้องกันอาการตับแข็ง เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง และไปเกาะหรือพอกที่ตับ และผนังเส้นเลือด ช่วยให้การเผาผลาญไขมันในร่างกายดีขึ้น ช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดี ไม่จับตัวเป็นก้อน หรืออุดตันเส้นเลือด

การกินอาหารถูกส่วน ออกกำลังกาย รักษาน้ำหนักตัวให้ปกติอยู่ในเกณฑ์ ไม่อ้วนจนเกินไป มีความมั่นใจในตนเอง นอนหลับ และพักผ่อนให้พอ ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ไม่เครียด เพียงแค่นี้จะไม่เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด ผิวพรรณสดใส ความจำดีได้ โดยไม่ต้องพึ่งเลซิทีนแคปซูล

4. เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) หรือบางคนเรียกว่า สารพวกวิตามินเอ (Provitamin A) ทั้งนี้เพราะเบต้าแคโรทีนสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้โดยตับปกติเราพบเบต้าแคโรทีนในผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม แต่ผักสีเขียวก็มีเบต้าแคโรทีนอยู่เช่นกัน เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ยอดกระถิน และใบยอ เป็นต้น แต่เนื่องจากผักดังกล่าวมีคลอโรฟิลล์อยู่ด้วย สารสีเขียวจึงปกคลุมสารสีเหลืองทำให้มองไม่เห็น ถ้าต้องการสารเบต้าแคโรทีนก็หันมาบริโภคผักและผลไม้สีส้มเหลืองให้มากขึ้น เช่น ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก และแครอท เป็นต้น เบต้าแคโรทีนนั้นนอกจากให้วิตามินเอแล้วยังมีประโยชน์มากมายดังนี้

4.1 เชื่อว่าการเกิดอนุมูลอิสระในเซลล์ทำให้เกิดความแก่เร็วขึ้นลดการเกิดอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายได้รับวิตามินซี วิตามินอี อย่างเพียงพอ

4.2 การป้องกันมิให้ไขมันจับตัวที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว

4.3 ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ปอด หลอดอาหารและกระเพาะอาหาร ซึ่งมีสาเหตุจากการดื่มสุรา

4.4 ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งที่ปากมดลูก และต่อมลูกหมาก

เนื่องจากเบต้าแคโรทีนจัดเป็นสารตั้งต้นวิตามินเอ ดังนั้นถ้าเราบริโภคผักผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน พร้อมกับน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันถั่วเหลืองยิ่งจะช่วยเพิ่มคุณค่าและประสิทธิภาพมากขึ้น

5. โยอาหาร (dietary fiber) หรืออาหารเส้นใย ไม่ใช่สารอาหารแต่เป็นส่วนประกอบของผักผลไม้ และธัญพืชที่เราบริโภคเมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะมีส่วนหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ เรียกว่า โยอาหาร หรือไฟเบอร์ เป็นคาร์โบไฮเดรต ที่แม้ไม่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแต่ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือช่วยให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของสารพิษที่ลำไส้ใหญ่ และช่วยป้องกันโรคลำไส้ใหญ่ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เมื่อพูดถึงโยอาหารแล้วคงคิดว่า ต้องมีลักษณะเป็นกากใย แต่ความจริงแล้วโยอาหารจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. โยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ เป็นพวกเซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส พวกนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ พบในผัก ธัญพืช ผลไม้ทั่ว ๆ ไป และข้าวกล้อง เป็นต้น ดังนั้นจึงมีการแนะนำให้บริโภคผักผลไม้ เพื่อทำให้ลดปริมาณการบริโภคอาหารพวกแป้งและน้ำตาลลง

2. โยอาหารที่ละลายน้ำได้ ซึ่งได้แก่ เพ็คติน (pectin) มีลักษณะเป็นเจลใสพบใน ส้ม แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง และในเยม และเยลลี่ นอกจากนี้ยังได้แก่ พวกรุ้น (agar-agar) ซึ่งได้จากสาหร่ายทะเล ซึ่งเรานิยมนำมาบริโภคเป็นขนมหวาน

ไฟเบอร์หรือโยอาหารมีประโยชน์มากมาย ดังนี้

- 5.1 ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่
- 5.2 ช่วยเพิ่มปริมาณอาหารทำให้ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น จึงมีการผลิตไฟเบอร์บรรจุแคปซูล หรือการบริโภคเมล็ดแมงลักเพื่อทำให้มีไฟเบอร์ในกระเพาะมาก และกินอาหารได้น้อย
- 5.3 ช่วยดูดซับไขมันไว้ในไฟเบอร์ ทำให้ไขมันซึ่งได้แก่ โคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อยจึงช่วยลดความอ้วน
- 5.4 เพ็คตินทำให้การดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายได้ช้าและน้อยลง ดังนั้นจึงเป็นยาจากธรรมชาติ สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งทำให้สามารถลดปริมาณของการฉีดอินซูลินลงได้
- 5.5 เพ็คตินยังช่วยลดปริมาณของโคเลสเตอรอลได้อีกด้วย โดยเฉพาะโคเลสเตอรอลประเภทความหนาแน่นต่ำ (Low density cholesterol)

แต่การบริโภคผัก ผลไม้สด ๆ จากธรรมชาติ นอกจากให้เซลลูโลส และเพ็คตินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีวิตามิน และเกลือแร่อีกด้วย ซึ่งท่านจะไม่ได้รับถ้าท่านบริโภคไฟเบอร์จากแคปซูล

จะเห็นว่าการกินอยู่อย่างไทยในชีวิตประจำวันของเรานั้น ให้สารอาหารและสารป้องกันอยู่ครบถ้วน อาหารไทยเราทำง่ายราคาก็ไม่แพง เพื่อเป็นตัวอย่างและแนวทางในการกินอาหารไทยให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ บำรุงสมอง เสริมความจำ เพิ่มความงาม ผิวพรรณดี และอายุยืนอย่างมีความสุข จากรายการอาหารง่ายดังนี้

1. ข้าวกล้อง
2. ประเภทแกงต่าง ๆ ได้แก่ แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำ ต้มโคล้ง แกงป่า แกงโตปลา ต้มส้ม เป็นต้น

3. ประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกต่าง ๆ บูด
4. ประเภทยำ ได้แก่ ยำมะม่วง ยำผักกระเฉด ส้มตำ ยำเห็ด ยำผักคะน้า ยำวุ้นเส้น ยำทะเล และยำเห็ดหูหนูขาว (บางคนเรียกยำแม่ชี)
5. ประเภทหนึ่ง เช่น ปลานึ่งมะนาว นึ่งเต้าเจี้ยว หรือจะนึ่งซีอิ๊วก็ได้
6. ประเภททอด ปลาทอด ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ปลาสดชนิดต่าง ๆ ทอด ถ้าจะให้ อร่อยเนื้อนุ่ม ให้นำปลาสดมาชุบแป้งทอดโดยผสมงาลงในแป้ง และทอดด้วยน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง และกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงด้วยก็จะดี ปลาทะเลที่มีไขมัน โอเมก้า -3 สูงมากพอสมควรและหาได้ไม่ยากในท้อง ตลาด ได้แก่ ปลาทูน่า ปลากระพง ปลาลุ่มฟูก ปลาทู และปลาซาบะ เป็นต้น
7. ประเภทผัด ผัดผัก ถั่วงอกผัด ฟักทองผัด

ลองจัดเมนูและเลือกบริโภคดูให้ได้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน แล้วจะพบว่าอาหารเหล่านี้ช่วยให้ท่านมี สุขภาพดีได้แบบไทยโดยไม่ต้องจ่ายเงินซื้ออาหารเสริมราคาแพง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยประหยัดเงินตราต่าง ประเทศด้วย เพราะอาหารเสริมบางชนิดต้องส่งมาจากต่างประเทศ การรับประทานอาหารที่อร่อยและมีผลดี ต่อสุขภาพ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารสังเคราะห์ นับเป็นสิ่งที่ดีต่อชีวิตอย่างแท้จริง