

อาหารเพื่อสุขภาพของคนญี่ปุ่น

ดร.ณรงศักดิ์ พิชญพิศุทธิ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
narongsak.pit@ku.th

โลกของเราได้ประสบกับวิกฤตการณ์จากไวรัสโคโรนา (コロナ禍: コロナか: Koronaka) มาเป็นระยะเวลาอันยาวนานตั้งแต่ราวปลายปี 2019 จนมาถึง ณ ปัจจุบัน ทำให้เกิดสิ่งที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการใช้ชีวิตแบบ New normal (新型コロナウイルスによるニューノーマル: しんがたころなによるニューノーマル: Shingata Korona ni Yoru Nuunoomaru) หรือไม่ว่าจะเป็นการทำงานแบบ ทำงานที่บ้าน Work from home (在宅勤務: ざいたくきんむ: Zaitaku Kinmu) แต่ถ้าเราไม่ได้ทำงานที่บ้าน แต่เป็นการทำงานนอกสถานที่ทำงาน (ความหมายกว้างกว่าทำงานที่บ้าน) อาจจะเป็นโรงแรมที่เราไปเข้าพัก และติดงานไปทำด้วย เป็นต้น คนญี่ปุ่นจะเรียกว่า テレワーク: Terewaaku) แม้กระทั่งเด็กนักเรียน ก็ยังจะต้องหันไปเรียนในรูปแบบออนไลน์ (オンライン授業: オンラインじゅぎょう: Onrain Jugyou) ส่งผลให้ไม่ได้เคลื่อนไหวมากนัก หรือทำกิจกรรมน้อยลง รับประทานมากขึ้น ทำให้หลาย ๆ ท่านหันมาคำนึงถึงสุขภาพ โดยหลายท่านเริ่มต้นจากการรับประทานของที่ดี(กินดี)

สำหรับบทความในตอนนี้ ผู้เขียนจึงอยากนำเสนอการรับประทานเพื่อสุขภาพของคนญี่ปุ่นโดยแนะนำ **อาหารเพื่อสุขภาพของคนญี่ปุ่น** เพื่อเป็นข้อมูลให้กับท่านผู้อ่านที่สนใจการรับประทานของที่ดีแบบญี่ปุ่นครับ สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพของคนญี่ปุ่นที่ผู้เขียนเองได้รับรู้ และสัมผัสมาจากการใช้ชีวิตร่วมกับคนญี่ปุ่นอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเกือบทศวรรษ และมองว่าเป็นแนวคิดที่คนไทยไม่น่าจะมี คือ **คนญี่ปุ่นมีความเชื่อว่า อาหารสุขภาพหนึ่งอย่างของเขา คือ อาหารที่ประกอบไปด้วย “วัตถุดิบที่มีความเหนียวหนืด”** (ネバネバ食材: ネバネバしょくざい: Nebaneba Shokuzai)

“วัตถุดิบที่มีความเหนียวหนืด” นั้น คนไทยอาจจะไม่คุ้นเคยหรือมองภาพไม่ออก อยากให้ท่านผู้อ่านนึกถึง “เมือก” ที่มีความหนืดครับ อารมณ์คล้ายๆ ไข่ขาวดิบครับ วัตถุดิบต่างๆ นานาที่มีความเป็นเมือก ๆ หนืด ๆ นี้แหละครับ ที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่า เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอาหารญี่ปุ่นให้ลองนึกถึงความหนืดของ “นัตโตะ” (納豆: なっとう: Nattou) ครับ

ผู้เขียนเคยถามคนญี่ปุ่นหลายคนดูครับว่า แล้ววัตถุดิบที่ว่าเหล่านี้ดีต่อร่างกายอย่างไร คำตอบที่ได้คือ **คนญี่ปุ่นเชื่อว่ามีสารอาหาร (栄養: えいよう: Eiyō) ที่ดีต่อร่างกายอยู่** และช่วยเรื่องการย่อย และดูดซึมสารอาหาร (消化吸収: しょうかきゅうしゅ

う: Shouka Kyuushuu) ครับ แต่จริง ๆ แล้วความเชื่อที่ว่า “วัตถุดิบที่มีความเหนียวหนืด” ดีต่อสุขภาพนี้ จะนับว่าเป็นความเชื่อเพียงอย่างเดียวก็คงไม่ถูกต้องนัก เพราะมีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์รองรับถึงสารอาหาร และองค์ประกอบที่ดีต่อสุขภาพของ “วัตถุดิบที่มีความเหนียวหนืด” เหล่านี้ด้วยครับ เช่น องค์ประกอบที่เหนียวหนืดจากวัตถุดิบเหล่านี้มี สารอาหารที่ดีต่อร่างกายอย่างอุดมสมบูรณ์, มีเอนไซม์ช่วยย่อย (消化酵素: しょうかこうそ: Shouka Kouso) ส่งผลให้คอเลสเตอรอลในเลือด (コレステロール: Koresuterooru) ลดลง และยังมีเส้นใยอาหาร (食物繊維: しょくもつせんい: Shokumotsu Sen-i) มาก จึงช่วยเรื่องการขับถ่าย และลำไส้ครับ

สำหรับ “วัตถุดิบที่มีความเหนียวหนืด” ที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนั้น จะมีอะไรบ้างนั้น ผู้เขียนขอแนะนำของที่ยอดนิยมในหมู่คนญี่ปุ่นสัก 5 ชนิดครับ ซึ่งก็คือ กระเจี๊ยบเขียว (オクラ: Okura), สาหร่ายเมกานู (めかぶ: Mekabu) และโมซึกุ (もずく: Mozuku), มันยามะโนะอิโมะ (山芋: やまのいも: Yamanoimo) และนางาอิโมะ (長芋: ながいも: Nagaimo), เห็ดนาเมะโกะ (なめこ: Nameko) และนัตโตะ (เสียงที่ใกล้เคียงกับการออกเสียงของคนญี่ปุ่นคือ “นัตโตะ” ครับ) (納豆: なっとう: Nattou)

เริ่มต้นที่ **“กระเจี๊ยบเขียว (オクラ: Okura)”** ครับ วัตถุดิบนี้ในประเทศไทยก็มีให้เห็นอยู่บ้างครับ แต่ไม่ค่อยเห็นอาหารที่ทำจากกระเจี๊ยบเขียวตามท้องตลาดสักเท่าไร **สรรพคุณช่วยลดคอเลสเตอรอล**



กระเจี๊ยบเขียว ภาพจาก

<https://kyodonewsprwire.jp/release/201906137504>

เตอรอล ป้องกันความดันโลหิตสูง และเบาหวาน สำหรับส่วนวิธีการรับประทาน คนญี่ปุ่นนิยมจะนำไปต้ม และรับประทานกับซอสปรุงรส หรือนำไปทำเหมปุระ หรือนำไปยำแบบญี่ปุ่น (ยำกับซอส หรือโชยุ) โดยอาจจะใส่สาหร่ายเพิ่ม

ต่อมาคือ **สาหร่ายเมกามู** (めかぶ: Mekabu) และ**โมซึกุ** (もずく: Mozuku) ซึ่งผู้เขียนชอบนำสาหร่ายสองชนิดนี้มาแนะนำอยู่ด้วยกัน เพราะมีสรรพคุณ และหน้าตาใกล้เคียงกันมาก โดยเมกามูจะเป็นส่วนหนึ่งของสาหร่ายวากาเมะ ส่วนโมซึกุจะเป็นสาหร่ายอีกประเภทหนึ่ง สรรพคุณของทั้งสองชนิดจะใกล้เคียงกัน คือ จะช่วยในเรื่องช่วยปรับระบบภูมิคุ้มกันให้เป็นปกติ, ลดไตรกลีเซอไรด์ และลดความดันของเลือด เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากครับ สำหรับวิธีการนำไปรับประทานนั้น ส่วนใหญ่จะรับประทานเป็นสาหร่ายที่ปรุงรสมาแล้วเป็นกับข้าว หากซื้อได้เป็นแพ็คเกจซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านสะดวกซื้อซึ่งโดยมากจะเป็นรสเกลือ หรือผสมกับน้ำส้มสายชู (酢: す: Su) อาจจะนำมาทานร่วมกันกับปลาดิบ หรือใส่ในราเมง, โหะบะก็เป็นที่ยอมรับ



สาหร่ายเมกามู (ซ้าย) และสาหร่ายโมซึกุ (ขวา) ภาพจาก <https://ameblo.jp/mame-222/entry-12287590514.html>

ชนิดต่อไปคือ **ยามะโนะอิโมะ** (山芋: やまのいも: Yamanoimo) และ**นางาอิโมะ** (長芋: ながいも: Nagaimo) ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่คล้ายกันอีกแล้วครับ กรรมวิธีการนำไปรับประทานก็เหมือนกัน โดยคนจีนในประเทศไทยจะเรียกว่า ช่วยขั้ว หรือกลอยจีน, มันแกวจีน ซึ่งสามารถรับประทานแบบดิบได้ครับ สรรพคุณหลักคือ ช่วยเคลือบเยื่อกระเพาะอาหาร มีเอ็นไซม์ช่วยย่อย ดีต่อกระเพาะอาหาร คนญี่ปุ่นนิยมนำมาบดนำไปราดบนข้าว หรือโหะบะ เรียกว่า “โทโรโระ” (とろろ: Tororo) ถ้าท่านผู้อ่านที่นิยมชมชอบอาหารญี่ปุ่น น่าจะรู้จักหรืออาจจะได้ลองลิ้มรสเจ้าโทโรโระมาบ้างแล้ว

ต่อมาคือ **เห็ดนามะโกะ** (なめこ: Nameko) ครับ เป็นเห็ดที่มีสิ่งที่คล้ายๆ เมื่อถูกต้มมีสรรพคุณในการลดค่าน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ช่วยเรื่องผิวพรรณ เพิ่มประสิทธิภาพระบบการดูดซึมสารอาหาร คนญี่ปุ่นนิยมนำไปใส่ในซุชิมิโซะ (ซุชิเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น) (味噌汁: みそ汁: Misoshiru) หรือใส่ในโหะบะครับ



ยามะโนะอิโมะ (ซ้าย) และนางาอิโมะ (ขวา) ภาพจาก <https://blog.goo.ne.jp/terumomo1955/e/248e31c920a44789e4782773d56205ac>



ซุชิมิโซะใส่เห็ดนามะโกะ ภาพจาก <https://hamsonic.net/nameko-miso/>

มาถึงอย่างสุดท้ายครับ ซึ่งผู้เขียนคิดว่าคนไทยส่วนใหญ่น่าจะรู้จัก นั่นก็คือ **นัตโตะ** (หรือ “นัตโตะ”) (納豆: なっとう: Nattou) หรือถั่วหมักนั่นเองครับ ซึ่งนัตโตะนั้น อาจจะไม่ได้เห็นยวจากธรรมชาติแท้ๆ แต่เกิดจากการหมักครับ สมัยก่อนจะหมักด้วยฟางข้าว นำไปห่อถั่วเหลืองต้ม แต่ปัจจุบันมีการนำเชื้อเข้ามาใส่เพื่อหมักเพื่อความสะดวกครับ ซึ่งเมื่อผ่านกระบวนการหมักแล้ว ก็จะได้ความเหนียวหนืดอย่างที่ท่านผู้อ่านเคยเห็นกันครับ สรรพคุณหลักๆ นอกเหนือจากสารอาหารที่อุดมสมบูรณ์อยู่ในนัตโตะแล้ว ยังโดดเด่นเรื่องการช่วยย่อย และเพิ่มการดูดซึมสารอาหาร และอีกนานาสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย จนถึงถือว่าเป็นหนึ่งอาหารยอดนิยมของคนญี่ปุ่นเลยครับ ส่วนการนำไปรับประทานนั้น ส่วนใหญ่จะไม่ได้นำไปประกอบอาหารเพิ่มเติมแต่นำไปกินทั้งอย่างนั้น เนื่องจากขายเป็นแพ็คเกจซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านสะดวกซื้อ แกะซอง ก็ทานกับข้าวได้เลยครับ อาจจะมีการใส่โชยุเพิ่มรสชาติ หรือใส่ไข่ดิบ หรือต้นหอมลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติครับ

บทความนี้เป็นคำแนะนำเป็นเบื้องต้นนะครับ อาจจะไม่ใช่เด็ดเท่าไรนัก ซึ่งท่านผู้อ่านท่านใดสนใจในวัตถุดิบ หรืออาหารที่ได้กล่าวไปชนิดใด สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต ที่มีข้อมูลของอาหารเหล่านี้อยู่มากมายครับ ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านสุขภาพดีกันด้วยนะครับ แล้วพบกันใหม่ครับ