

3-5-7

สูตร 'Mix & Match' เพื่อสุขภาพ

ตัวเลข 3-5-7 ไม่ใช่เลขเด็ดจากสำนักโหราศาสตร์ (ไม่)ลับในการปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารที่รับประทานกลายเป็นยาอายุวัฒนะบำรุงรักษาร่างกาย โดยอาศัยหลักการง่ายๆ คือ 'Synergy' (หรือ 1+1 มากกว่า 2)

สำหรับเมนู 3-5-7 ที่ 'พระสยาม' เลือกมานำเสนอนั้น ก็ทำได้ง่าย ๆ จำตัวเลขเหล่านี้ให้ขึ้นใจ อ่านให้เข้าใจ แล้วก็อย่าลืมนำกลับไปทดลองทำดู เพื่อสุขภาพของเรา และคนที่เรารัก



เลข 3 คือ 'เห็ด 3 อย่าง'

เห็ดสามอย่าง หมายถึงเห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงด้วยการต้มแล้วกินทั้งเนื้อเห็ดและน้ำต้มเห็ด โดยวิธีการปรุงอาจทำเป็นต้มยำ ต้มจืด หรือสุกี้

ทั้งนี้ เชื่อกันว่า ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหารจะช่วยล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ สลายพังผืดในมดลูก และลดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเป็นเซลล์มะเร็ง ซึ่งประสิทธิภาพในการทำหน้าที่จะดีกว่าการนำเห็ดแต่ละชนิดไปปรุงแยกกัน หลายท่านก็

เห็ดที่นำมาใช้ปรุงเมนูนี้ได้ จริง ๆ แล้วก็คือ เห็ดที่กินได้ทุกชนิด อาทิ เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง ฯลฯ เพียงแต่ต้องอย่าลืมนำไปสะอาดก่อนปรุงอาหาร

เลข 5 คือ 'ถั่ว 5 สี'

ถั่วบหรือไม่ว่า ถั่ว 5 สี 5 ชนิด คืออาหารบำรุงของระบบอวัยวะภายใน 5 ระบบ เริ่มจาก ถั่วดำ ถือเป็นธาตุน้ำ มีประโยชน์ต่อไต ถั่วเขียว อยู่ธาตุไม้ มีประโยชน์ต่อตับ ถั่วแดงเป็นธาตุไฟ มีประโยชน์ต่อหัวใจ ส่วนถั่วขาวอยู่ธาตุทอง มีประโยชน์ต่อปอด และถั่วเหลืองอยู่ธาตุดิน มีประโยชน์ต่อม้าม

ยิ่งไปกว่านั้น ถั่วทั้ง 5 ชนิด ยังมีคุณค่าในตัวมันเองอีกด้วย เช่น อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลโรทีน โนอะซิน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เลซิทิน ธาตุเหล็ก กรดอะมิโน วิตามินเอและอี วิตามินบี 1 และบี 2 ฯลฯ โดยถั่วแต่ละชนิดยังมีสรรพคุณพิเศษเหลือหลาย เช่น บำรุงโลหิต ขจัดพิษ บำรุงไต บำรุงสายตา ลดความดันโลหิต กระตุ้นประสาท บรรเทาอาการปวดข้อ และลดความอ้วน ฯลฯ

ดังนั้น รับประทานถั่วต้มน้ำตาลครึ่งหน้า อย่าลืมนำไปคั่ว 5 สี หรือหากจะปรุงน้ำเต้าหู้ อย่าลืมนำถั่วเพิ่มไปอีก 4 สี ทั้งนี้เพื่อเป็นการบำรุงอวัยวะหลักภายในร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เลข 7 คือ 'ผัก/ผลไม้ 7 สี'

เคล็ดลับข้อนี้เป็นเคล็ดลับดูแลสุขภาพและผิวพรรณที่ได้รับการยอมรับว่า ผักและผลไม้แต่ละสีมีคุณสมบัติในการช่วยบำรุงดูแลอวัยวะที่ต่างกัน

กลุ่มสีแดง เช่น มะเขือเทศ แตงโม ฯลฯ มีประโยชน์ช่วยบำรุงปอดและหัวใจ กลุ่มสีแดง-ม่วง เช่น องุ่น ลูกพรุน ฯลฯ ช่วยบำรุงการทำงานของเซลล์สมอง กลุ่มสีส้ม ได้แก่ แครอท แคนตาลูป ฯลฯ ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ กลุ่มสีเขียว-เหลือง เช่น ส้ม ฟัก มะละกอ ฯลฯ ช่วยบำรุงหัวใจและกระเพาะอาหาร กลุ่มสีเหลือง-เขียว ได้แก่ ผักโขม อโวคาโด ข้าวโพดเหลือง ฯลฯ มีประโยชน์ช่วยบำรุงตับและกระตุ้นระบบการฟอกของเสียในร่างกาย กลุ่มสีเขียว เช่น บรอกโคลี ผักกาด ฯลฯ ช่วยในการบำรุงสายตาและบำรุงเลือด สุดท้ายคือ กลุ่มสีขาว-เขียว ได้แก่ กระเทียม หัวหอม ฯลฯ ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะหัวใจ

ได้ทราบคุณประโยชน์ของผักและผลไม้หลากสีเหล่านี้แล้ว... วันนี้คุณรับประทานครบ 7 สีแล้วหรือยัง?