

แกงเลียง อาหารเป็นยา

อุบลวรรณ บุญเปล่ง และ
รองศาสตราจารย์ ภูญ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล
ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ตอนนี้ในช่วงปลายหน้าร้อน เริ่มย่างเข้าหน้าฝนแล้วนะคะ มีหลายคนที่มีอาการหวัด หรือมีอาการไม่สบาย อื่นๆ ในช่วงรอยต่อของฤดู และมักจะ ท้องอืดง่ายในฤดูฝน หรือบางคนยังคง มีอาการร้อนในจากความร้อนในฤดูร้อน อยู่ การดูแลตัวเองโดยใช้อาหารเป็น ยา เป็นกลยุทธ์ในการรักษาสุขภาพ ที่ คนไทยโบราณใช้กันมานาน ตัวอย่าง อาหารชนิดหนึ่งที่กินเพื่อปรับการ

ทำงานของร่างกายเข้าสู่สมดุลได้ คือ “แกงเลียง” แกงเลียงที่ปรับเปลี่ยนผักและปรับวิธีการปรุง นอกจากเป็นอาหารอืดท้อง และมีกากใยเยอะแล้ว ยังสามารถใช้เพื่อปรับสมดุล ป้องกันหรือรักษา อาการเจ็บป่วยง่ายๆ ในระยะเริ่มต้นได้อีกด้วย

เราจะปรุงแกงเลียงให้มีสรรพคุณแตกต่างกันได้อย่างไร

ฤดูร้อน เป็นช่วงที่อากาศภายนอกร้อนจัด ซึ่งมักทำให้เกิดอาการร้อนในขึ้นบ่อยๆ ผักที่ควรใช้ในแกงเลียงในฤดูนี้ ควรเป็นผักที่ทานแล้วทำให้รู้สึกเย็น ได้แก่ พักเขียว น้ำเต้า แดงกวา ร่วมกับผัก อื่นๆ ตามที่ชอบ เช่น ข้าวโพดอ่อน ตำลึง บวบหอม บวบเหลี่ยม ผักปลัง แดงโมอ่อน มะระหวาน เป็นต้น นอกจากนี้การทำแกงเลียงในหน้าร้อนต้องหลีกเลี่ยงผักที่มีรสเผ็ดร้อนและการใส่พริกไทยและใบ แมงลักเพียงพอสสมควรเพื่อไม่ให้ร้อนเกินไป

ฤดูฝน เป็นช่วงที่มีอาการท้องอืดได้ง่าย จึงควรใส่ผักที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ต้นข่าอ่อน ต้น กระเทียมอ่อน และผักอื่นๆ ตามชอบ เช่น ข้าวโพดอ่อน บวบหอม บวบเหลี่ยม ผักเหมียง ผักหวานป่า พักทอง เป็นต้น หลีกเลี่ยงผักที่ทำให้เย็น พวกแตงกวา พักเขียว น้ำเต้า ที่สำคัญคือต้องเพิ่มปริมาณ ของพริกไทย ใบแมงลัก รวมถึงเพิ่มเครื่องปรุงอื่นๆ เช่น หอมเล็ก ปรุงให้มีรสเผ็ดตามที่สามารถจะทาน ได้ เพื่อให้ท้องอุ่น ป้องกันอาการท้องอืด

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่มีอากาศเย็น แห้ง มีอาการท้องผูกได้ง่าย ควรเลือกผักรสมัน เนื้อแข็งกรอบ เพื่อเพิ่มกาก และยังคงใส่เครื่องแกงเลียง มีปริมาณของพริกไทย และแมงลัก พอสควร ให้มีรสเผ็ดนิด หน่อย แต่ไม่ต้องรสเผ็ดจัด เหมือนในช่วงฤดูฝน ผักที่ใช้ได้แก่ ผักเหมียง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักกูด พักทอง เป็นต้น หลีกเลี่ยงผักรสเย็น พวกแตงกวา พักเขียว น้ำเต้า เช่นเดียวกัน

แกงเลียงยังใช้ได้ดี ในคุณแม่หลังคลอด โดยการเติมหัวปลีลงไปและใส่เครื่องปรุงให้มีรสเผ็ดร้อน คล้ายกับแกงเลียงในหน้าฝน ก็จะทำให้เลือดลมวิ่งได้ดี มีน้ำนมมากขึ้น อันเป็นภูมิปัญญาที่ใช้กันมา ตั้งแต่โบราณ



มาดูคุณประโยชน์พริกไทยและใบแมงลักในแกงเลียงกัน

พริกไทย

ที่นำมาใช้ในแกงเลียงอาจเป็น พริกไทยดำ หรือพริกไทยอ่อนก็ได้ พริกไทยดำนั้นได้จากการนำผลพริกไทยที่แก่จัด แต่ยังไม่สุก มาตากแห้ง แต่ พริกไทยอ่อนนั้นได้จากการเอาพริกไทยสุก เอาเปลือก ออก

พริกไทยดำ และ พริกไทยอ่อนนั้น จัดเป็นสมุนไพรที่ใช้มากในตำรายาไทย สำหรับ ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ และเป็นเครื่องเทศที่ใช้อาหารไทยหลายชนิด สารที่พบในผลคือ สารไพเพอร์รีน (piperine) เป็นสารสำคัญที่มีส่วนในการออกฤทธิ์ของพริกไทยหลายอย่างตั้งแต่ กระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือด ลดไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบ เป็นต้น นอกจากนี้ สารสกัดพริกไทยหรือ ไพเพอร์รีน (piperine) ช่วยเพิ่มปริมาณและอัตราการดูดซึมของยาและอาหาร ทำให้มีผลต่อระดับยาในเลือด อย่างไรก็ดีการใช้พริกไทยในอาหารและรับประทานอย่างเหมาะสมตามภูมิปัญญาไทยจะให้ผลดีต่อร่างกาย

ใบแมงลัก

ใบแมงลัก เป็นเครื่องเทศที่มีน้ำมันหอมระเหย และมีสรรพคุณขับลม พร้อมทั้งเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เช่นเดียวกับพริกไทย โดยมีความเผ็ดน้อยกว่า ในองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยนั้น ใบแมงลัก มีสรรพคุณ ขับลม แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ผสมในหลายตำรับ บางตำรับใช้เป็นตัวยาลูก เรียกว่า ยา ประสะแมงลัก มีการวิจัยพบว่า ใบแมงลัก มีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน และยังพบว่า มีสารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่หลากหลาย เช่น วิตามินซี แคลเซียม โปแตสเซียม ฟอสฟอรัส และแมกนีเซียม รวมทั้งมีใยอาหารปริมาณสูง เหมาะสำหรับเป็นอาหารคุณภาพอย่างแท้จริง

วิธีการทำแกงเลียง สูตรพื้นบ้าน

เมื่อตอนเด็กๆไปเที่ยวเล่นที่บ้านย่า ย่าให้ลองทำแกงเลียงใบแมงลักกิน เมื่อได้ทำตามวิธีที่ย่าบอก ทำเสร็จลองชิมดู ก็รู้สึกว่าจะรสชาติ อร่อยถูกใจ การทำก็แสนง่าย แค่ใส่ใบแมงลักและเครื่องปรุงไม่กี่ชนิด และขณะนั้นก็มีความภูมิใจเพราะเป็นเด็กทำให้คนแก่กินได้ ตอนนี้อยู่ชอบแกงเลียงที่ใส่ผักหลายชนิดเพราะได้กินผักที่ชอบซึ่งก็หาไม่ยากนัก มีขายตามตลาดสดทั่วไป หรือหาได้ตามข้างรั้วบ้านนี่เอง

เครื่องปรุง ประกอบด้วย

1. ปลาอย่าง 1 ตัว และ/หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด
2. ช้อนโต๊ะ (ในคนแพ้อุ้ง ใช้เฉพาะปลาอย่าง)
2. หัวหอม 4-5 หัว
3. กระชาย 3 หัว
4. พริกไทย 10 เม็ด ปรับลดเพิ่ม ตามความต้องการ
5. กะปิ 1 ช้อนชา
6. เกลือ ครึ่งช้อนชา
7. น้ำสะอาด 1 ลิตร
8. น้ำปลาอย่างดี 2-3 ช้อนโต๊ะ
9. ผักต่างๆ คัดเลือกตามความต้องการ



วิธีทำ

นำปลาอย่างหรือกุ้งแห้ง ตำให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยไว้ นำพริกไทย หัวหอม กระชาย กะปิ เกลือ ตำหรือโคลกรวมกัน เมื่อละเอียดดีแล้วนำปลาอย่างที่เตรียมไว้ลงตำผสมลงไปในครกโคลกเคล้าให้ทั่ว แล้วตักขึ้นใส่ไว้ในถ้วย

ตั้งน้ำสะอาด เมื่อน้ำเดือดจึงนำเครื่องปรุงจากข้อ 1 ละลายในน้ำเดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ โดยเอาผักที่สุกช้า ลงก่อน เช่น ฟักทอง เมื่อฟักทองสุก จึงนำผักอื่นลงตาม แล้วชิมรส แล้วใส่ใบแมงลักสุดท้าย ใช้ทัพพีกดให้จมน้ำแกง ปิดฝา ยกลงแล้วตักรับประทาน

มาลองปรุงแกงเลี้ยงกันดีกว่าคะ สุขภาพดี มีได้ ด้วยตัวเองคะ



เอกสารอ้างอิง

1. พระยาแพทย์พงศา วิสุทธาธิบดี. แพทย์ตำบลด เล่ม 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรนิติ, 2475.
2. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล, ยุวดี วงษ์กระจ่าง บรรณาธิการ. องค์ความรู้จากงานวิจัยสมุนไพรไทย ๑๐ ชนิด. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซนจูรี่ จำกัด, 2550.
3. Singh S . Comparative evaluation of anti-inflammatory potential of fixed oil of different species of Ocimum and its possible mechanism of action. Indian J Exp Biol. 1998; 36 (10) : 1028-1031 .
4. Setty AR , Sigal LH . Herbal medications commonly used in the practice of rheumatology: mechanisms of action, efficacy, and side effects . Semin Arthritis Rheum. 2005; 34 (6): 773-784 .
5. B. T. Aluko, O. I. Oloyede and A. J. Afolayan. Phytochemical and nutrient compositions of the leaves of Ocimum canum Sims. African Journal of Biotechnology 2012; 11(63): 12697-12701.