

# 1 ถ้วยน้ำพริก 100 สมุนไพร



ขบวนการอาหารท้องถิ่น ได้ถูกตีฆ้องร้องป่าวขึ้นดังๆ เมื่อกลางปี 2550 ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 4 โดยมีถ้วยน้ำพริกกับผักพื้นบ้าน จาก 4 ภาค เป็นนางเอกของงาน และจากคำขวัญที่ว่า “1 ถ้วยน้ำพริก 100 สมุนไพร 60 ล้านไทยแข็งแรง” ก็ช่างเหมาะเจาะกับสถานการณ์วิกฤติสุขภาพและเศรษฐกิจของคนไทยในยุคข้าวยากหมากแพงนี้ ยิ่งนึก รวากับว่า น้ำพริกถ้วยเก่าที่เราทานรู้จักกันมานาน จะมีเรื่องมาเล่าให้เรารับรู้กันมากไปกว่ารสชาติที่เคยลิ้มลอง

## ทำไมต้องเป็น “น้ำพริก”

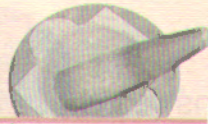
เหตุเริ่มจากทีมนักวิจัยของไบโอไทยได้ลงพื้นที่ ไปสำรวจวิถีชีวิตการกินอยู่ของชาวบ้านในชุมชนที่มีการทำงานด้านสิ่งแวดล้อมมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในกลุ่มที่ทำการอนุรักษ์และฟื้นฟูลุ่มน้ำในภาคอีสาน กลุ่มเรื่องป่าชุมชนที่ภาคเหนือ นอนินทรีย์ที่สุพรรณ และกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรของชุมชนในแถวชายฝั่งอ่าวไทยและอันดามัน คณะวิจัยไปสำรวจว่าเขากิน เขาอยู่กันอย่างไร แล้วมีปัญหาอะไรกันบ้าง ที่มาทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาพยายามอนุรักษ์ ปกป้องและฟื้นฟู หรือสิ่งที่เรียกว่า “ตะกร้าอาหารของชุมชน” มันเกิดว่างเปล่าไป

จากข้อมูลทำให้รู้ว่า น้ำพริกนี่ละ เป็นเมนูที่มีอยู่ทั่วทุกพื้นที่เลย ไม่ใช่แต่เฉพาะในพื้นที่ศึกษาวิจัยเท่านั้น ในกรุงเทพฯ เองก็มีแนวโน้มของการนิยมรับประทานน้ำพริกอยู่มาก ไม่ว่าจะป็นระดับข้างทาง ในห้างสรรพสินค้าหรือในโรงแรมหรู ยิ่งพอไปถึงดูในตำรับอาหารที่ผู้เชี่ยวชาญเขียนไว้ก็มึนหลายสูตรมาก ซึ่งอันนี้เป็นจุดเด่นอีกข้อของน้ำพริก คือ กินกันทั้งเมือง นับตั้งแต่เจ้านาย คนเมือง คนรวย คนชั้นกลาง ไปยันชาวบ้านร้านตลาด และน้ำพริกนี้แหละ ที่จะบอกความนัยเกี่ยวกับการหายไปของทรัพยากรอันอุดมของคนพื้นถิ่นได้เป็นอย่างดี





## บทกวีของน้ำพริก บทกวีของคนปรุง



อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำพริกได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน หนึ่งในนั้นคือน้ำพริกมันมีรสอร่อย เคี้ยว หอม แล้วเวลากินมันกินเป็นสำรับ คือ กินกับผัก กับปลาหรือเครื่องแนมต่างๆ ทำให้บริโภคอาหารได้อย่างหลากหลาย สอง น้ำพริกกินได้ทั้งแบบสดและแบบแห้งเก็บไว้กินนานๆ การกินสด วิธีการปรุงหลักๆ ต้องตำเครื่องปรุงสด ๆ โดยเอาเครื่องปรุงไปเผาให้สุกแล้วตำ แต่ถ้าจะเก็บไว้กินนานๆ ตำแล้วต้องเอาไปผัด วิธีนี้จะยืดอายุของน้ำพริกได้นานขึ้น

สาม ความพิเศษในการปรุง น้ำพริกมีส่วนประกอบหลักๆ คือ เครื่องเค็ม พริก และหอม กระเทียม ซึ่งถูกปรับและพลิกแพลงไปได้หลากหลายสูตรมาก พลิกแพลงได้แบบไม่เคยจน (มูม) เลย ตัวอย่างเช่น คนอีสาน น้ำพริกที่เห็นบ่อยอาจมีแค่ แจ่วกับป่น ดูๆ เหมือนว่า อีสานแห้งแล้ง แต่จริงๆ แล้วคือ คนอีสานมีวิถีของตัวเองที่จะเอาชีวิตรอดได้ท่ามกลางสภาพภูมิอากาศแบบนั้นและรอดได้อย่างรื่นรมย์ด้วย อีสานมีปลาที่ถูกทำเป็นปลาร้าไว้กินตลอดปี จึงไม่อดเมื่อยมแล้ง เมื่อเอามาผสมกับพริก หอม กระเทียม ก็เป็นแจ่ว (น้ำพริกแบบแห้ง) พอหน้าน้ำมีปลาหรือสัตว์น้ำอื่นๆ ก็เอามาทำเป็นป่น (น้ำพริกแบบมีน้ำจืด) ป่น คือน้ำพริกอีสานที่มีน้ำปลาร้าเจือ ใส่พริก ใส่หอม กระเทียม และเนื้อปลาลงไป หน้าหนาวก็มีเห็ดต่างๆ ที่นำมาป่น มาแจ่วได้ สิ่งนี้คือการพลิกแพลงจับนั้นผสมนี้ของคนปรุง โดยปรับเอาได้จากวัตถุดิบที่มีใกล้ตัว

ในงานวิจัยของไบโอไทยพบว่า “ความสามารถในการปรุงน้ำพริกให้อร่อยนี้ต้องมีพื้นฐานความรู้ที่ดีอยู่หลายอย่างมาก ตั้งแต่จะต้องรู้ว่า เครื่องปรุงแต่ละตัวมีรสชาติและคุณลักษณะเฉพาะตัวอย่างไร เอามาผสมกันอย่างไรให้ได้รับรสอร่อย แล้วอร่อยแบบนี้จะกินกับผักชนิดไหน แบบไหน จึงจะเข้ากัน และดีต่อสุขภาพอย่างไร”

ถ้าเป็นแม่ครัวที่อยู่ใกล้ตลาด ความรู้ที่ใช้อาจจะมีแค่วิธีไปเลือกหาซื้อว่าที่ไหนจะได้แหล่งวัตถุดิบที่ดี สด สะอาด ราคาเหมาะสมแค่นั้น แต่สำหรับคนปรุงที่อยู่อาศัยกับแหล่งการผลิตหรือในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ พวกเขาจะมีภูมิความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่า แหล่งอาหารของเขาอยู่ที่ไหนจะหาได้อย่างไรได้เมื่อไหร่ รวมไปถึงจะหา กินกันอย่างไรให้มีกินไปได้ตลอดถึงรุ่นลูกหลาน ซึ่งความรู้ในเรื่องต่างๆ เหล่านี้ได้ถูกนำมาประกอบกับวิถีคิด วิธีการดำเนินชีวิต เป็นข้อห้าม ความเชื่อ ธรรมเนียม ประเพณี ที่ประกอบสร้างจนเป็นวัฒนธรรมของเขา เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

น้ำพริกจึงเป็นตัวอย่างของความเป็นเลิศของคนไทยเรา ที่รู้จักเอาข้าวของที่มีอยู่มาผสมผสานกันเป็นอาหารรสอร่อยได้อย่างลงตัว ทั้งยังรักษาวิถีชีวิตชุมชน และที่สำคัญกินแล้วมันดีต่อสุขภาพด้วย

ดังนั้นเมื่อน้ำพริกที่ชาวบ้านเคยกินมันหายไปถ้วยหนึ่งหรือผักแนมน้ำพริกบางอย่างมันหายไปจากสำรับ มันทำให้คนในชุมชนนั้นต้องหันกลับมามองว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเขา



น้ำพริกอ่อน



แจ่วบอง



น้ำพริกปลา



น้ำพริกเขาะ



## ความสำคัญของน้ำพริกกับชุมชนและฐานทรัพยากร

วัฒนธรรมการกินน้ำพริก มีความสอดคล้องกับการมีอยู่ของฐานทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น ที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ ฤดูกาล จารีตประเพณีของชุมชน และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชุมชน

**สภาพภูมิศาสตร์** ยกตัวอย่างเช่น ชาวพื้นที่ภาคเหนือ ที่สภาพพื้นที่เป็นภูเขา ไม่มีทะเล เครื่องประกอบในการนำมาทำน้ำพริกที่สำคัญนอกเหนือไปจาก พริก หอม กระเทียม ก็คือ ถั่วเน่า ซึ่งก็คือการถนอมอาหารประเภทถั่วเหลืองที่มีมากในพื้นที่ ด้วยการหมักเค็ม คือแทนที่กะปิของภาคกลาง ภาคใต้ หรือในอีสานเครื่องเค็มที่สำคัญก็คือ เกลือสินเธาว์กับปลาแดก

ไม่เพียงสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศก็มีผลด้วยเช่นกัน อย่างคนเหนือ จะกินเผ็ดน้อยกว่าคนใต้ เพราะอะไร เพราะว่า พริกในเขตอากาศเย็นมักเป็นพริกหยวกหรือพริกยักษ์ ขณะที่พริกเม็ดเล็ก ๆ เผ็ด ๆ จะขึ้นได้ดีในเขตอากาศร้อนชื้น อย่างภาคใต้มากกว่า น้ำพริกหนุ่มเลยไม่เผ็ดแรง อย่างน้ำซุบหรือน้ำพริกกะปิของชาวใต้

**ฤดูกาล** ในฤดูหนาว ชาวบ้านต้องเร่งรีบกับกิจกรรมต่างๆ ไม่มีเวลาให้กับการตระเตรียมอาหารมากนัก อาหารที่กินก็จะเน้น ของแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า ส่วนน้ำพริก ก็จะเป็นประเภทที่เก็บไว้กินได้นานๆ ประเภทผัดแห้ง เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาอย่าง

น้ำพริกที่มีเครื่องจากปลาจะหากินได้ง่ายกว่าจากเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ เพราะบ้านเราเป็นพื้นที่ที่น้ำทำอุตสาหกรรม ปลาจึงมีทุกฤดูกาล แต่ครั้งจะต้องการเนื้อสัตว์อื่นๆ อย่าง กบ เขียด ปู แมงดา ก็ต้องรอให้ถึงหน้าหรือฤดูของมันก่อน

**จารีตประเพณีของชุมชน** ในทุกท้องถิ่นจะมีขนบความเชื่อที่ต่างกัน อย่างกรณีแนวคิดเรื่อง ป่าชุมชน ความเชื่อของชาวบ้านก็คือ ป่าเป็นพื้นที่ของทุกคนในหมู่บ้านที่จะสามารถเข้าไปเก็บหาของป่ามาเป็นอาหารได้ การเก็บอะไรกินได้ หรือไม่ได้ อันนี้เป็นภูมิปัญญา รู้ทั้งคุณประโยชน์ รู้วิธีเก็บ และรู้วิธีการหาไว้ให้มีกินต่อๆ ไป ไม่เก็บอย่างทำลายล้างให้หมดสิ้น การกินน้ำพริกยังเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ของผู้คนในชุมชนอีกด้วย อย่างน้ำพริกปู หรือน้ำปูของชาวปะกาเกอญอ ที่บ้านหัวยี่อ้าง อ.แม่วาง เชียงใหม่ เมื่อชาวบ้านรู้ว่า มีสารเคมีการเกษตรเข้ามากระทบกับปูในนา ชาวบ้านจะร่วมกันหาหรือและตกลงร่วมกันว่าจะรณรงค์ให้นาของคนที่ใช้สารเคมีปักป้ายแสดงให้คนในชุมชนเห็น เพื่อที่จะได้ไม่นำปูจากนานั้นไปทำเป็น น้ำปู

การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมน้ำพริกระหว่างชุมชน ชุมชนแต่ละแห่งย่อมมีความสัมพันธ์กับชุมชนอื่นๆ ด้วย ทั้งนี้เพื่อเรียนรู้และแลกเปลี่ยนข้าวของ อาหาร ตลอดจนความรู้ต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนของตนด้วย การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ทำให้เกิดการกำหนดวิถีการกินของชุมชนด้วย รสน้ำพริกของเหนือและอีสาน จะเน้น



เผ็ด เค็ม แต่ไม่มีน้ำตาล กะทิ ขณะที่ภาคกลางจะติดต่อกับคนหลายเชื้อชาติ อย่างอินเดีย การเข้าเครื่องน้ำพริก ก็จะมีความเปรี้ยวและหวาน หรือมีการใช้กะทิด้วย แม้แต่ข้าว คนภาคกลางก็เปลี่ยนจากกินข้าวเหนียวเป็นข้าวเจ้าแทน รสของน้ำพริกก็ย่อมกลืนกันไปกับข้าวที่กินคู่กันด้วย

จะเห็นได้ว่า รสชาติของน้ำพริกที่ปรุงแต่ละท้องถิ่นดั้งเดิมนั้น มีความเป็น "รส (ของ) ชาติ" ซึ่งหมายถึงรส ที่เกิดขึ้นตามการกำเนิดขึ้นของเครื่องปรุง ในธรรมชาติที่ถูกคัดเลือกจากวิถีชีวิต ตามความเชื่อ ค่านิยม จารีต และความสัมพันธ์กับสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับชุมชนข้างนอก จนกลายเป็นภูมิปัญญาอย่างไทยขึ้นนั่นเอง

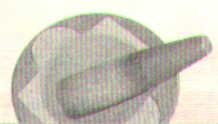
หากวัฒนธรรมการกินน้ำพริก มีอันต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่ปกติ หรือถูกรุกรานด้วยอาหารที่ไม่คำนึงถึงฐานทรัพยากรของชาติ ก็อาจหมายถึงความล่มสลายของชุมชนกันเลยทีเดียว

## 5 อันดับน้ำพริกยอดนิยม...คนเมือง

1. น้ำพริกกะปิ
2. น้ำพริกปลาร้า
3. น้ำพริกหนุ่ม
4. น้ำพริกตาแดง
5. น้ำพริกนรก

แหล่งอ้างอิง รายงานการศึกษา น้ำพริก ฐานทรัพยากรอาหารและวิถีชีวิตชุมชน มูลนิธิชีววิถี





## สุขภาพดีด้วยน้ำมันพริก

น้ำมันพริกจากที่สำรวจมานั้น ดูๆ กันแล้วจะมีเป็นร้อย เป็นพันสูตร แต่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ โดยเฉพาะที่ไม่ได้ทำกินเอง คงเลือกซื้อกินน้ำมันพริกกันไม่เกิน 10 สูตร เพราะอะไร? ก็แน่ล่ะ ไม่ทำกินเอง ก็ย่อมไม่สามารถปรับปรุงพลิกแพลงอะไรได้มากมาย แต่ถ้าถามว่า ทำไมไม่ทำกินเอง ส่วนหนึ่งก็คงตอบว่า ไม่สะดวก ไม่ว่างต้องรีบไปทำงาน น้ำมันพริกกลิ่นมันแรง รมกวนเพื่อนข้างห้องสำหรับคนอยู่หอ ฯลฯ คำตอบแบบนี้มันจึงสะท้อนให้เราเห็นว่า ปัจจุบันรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนกลุ่มใหญ่ในประเทศนี้มันเปลี่ยนไปแล้วจากชนบเดิมๆ

ก่อนจะไปถึงเรื่อง ทำอย่างไรให้ได้กินน้ำมันพริกได้อร่อยและช่วยดูแลสุขภาพ เรามาดูผลของการทำกินจากน้ำมันพริกกันหน่อยดีกว่า

ปัจจุบันประเทศไทย มีผู้ป่วยเป็นเบาหวานจำนวน 3.2 ล้านคน เพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่า จากปี 2530 เด็กอายุน้อยที่สุดที่ป่วยเป็นเบาหวานมีอายุเพียง 3 ขวบ มีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยปีละ 52,800 คน คาดว่าปี 2568 จะพบผู้ป่วยสูงถึง 4.7 ล้านคน คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นอันดับ 4 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด มีอัตราการเสียชีวิต 8.9 คนต่อแสนประชากร และพบมากขึ้นในเด็กและ วัยรุ่น ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการสะสมไขมันและโคเลสเตอรอล คือการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

โรคมะเร็ง จัดเป็นโรคที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 1 ในปี 2549 คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งถึง 50,000 คน รองลงมาเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

และโรคหัวใจ ทำให้ประเทศไทยต้องเสียค่ายารักษา มะเร็งสูงถึงปีละ 4 พันล้านบาท ค่ายารักษาโรคหัวใจ 1,400 ล้านบาท และค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ ประชาชนประมาณ 400,000 ล้านบาท

ก็อาจไม่ใช่ 100 เปอร์เซ็นต์ที่มีสาเหตุมาจากการไม่กินน้ำมันพริก แต่ถ้าหันมาบริโภคน้ำมันพริกกันให้มากขึ้นแทนอาหารแบบตะวันตก รวมทั้งรับประทานอาหารท้องถิ่น ผักพื้นบ้านให้มากขึ้น ก็คงไม่ประสบปัญหา "ผู้ป่วยล้นประเทศ" แน่ๆ เพราะน้ำมันพริกนั้นมันกินได้ง่ายๆ ไม่ได้อย่างที่ได้อีกแล้วไปแล้ว มันต้องกินเป็นประจำ กินกับข้าว กับปลา กับผัก มันถึงจะเรียกว่าเต็มคุณค่า

### 100 สมุนไพรในน้ำมันพริก

คงยกตัวอย่างได้ไม่หมดทั้ง 100 เอาแค่พอได้ลิ้มรสชนิดหน่อยละกัน...

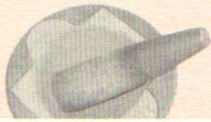
อย่างที่บอก การกินน้ำมันพริกนั้นต้องกินเป็นประจำมีผักแนม ซึ่งจะให้คุณค่าสารอาหารได้ครบถ้วน รวมทั้งคุณค่าทางสมุนไพรด้วย

น้ำมันพริก	เครื่องปรุงในน้ำมันพริก	ผักที่กินด้วย	สารอาหาร (ด้านมะเร็ง)	คุณค่าทางสมุนไพร เครื่องปรุงหลัก	คุณค่าทางสมุนไพร ของผักแนม
น้ำมันพริกขี้หนู	หอม กระเทียม มะนาว พริก มะดัน มะอึก	มะเขือเปราะ ถั่วพุด ยอดกระถิน กะหล่ำปลี ขมิ้นขาว ดอกแค ดอกโสน	ใยอาหาร วิตามิน เอ เบต้าแคโรทีน เซเลเนียม แคลเซียม	พริก ปริมาณพอเหมาะช่วยทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ลดหอบหืด หลอดลมอักเสบ ขับลมและช่วยเจริญอาหาร กระเทียม มีรสเผ็ดร้อน เป็นยาระบาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ เสมหะ สารบางตัวในกระเทียม ช่วยลดโคเลสเตอรอลได้	มะเขือเปราะ ลดโคเลสเตอรอล แก้เบาหวาน ช่วยย่อย มะเขือเทศ ผลสุกเป็นยาระบาย อ่อนๆ ช่วยย่อย มะดัน ช่วยขับเสมหะ แก้กออักเสบ บัวบก แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า บำรุงหัวใจ กระถิน แก้กท้องร่วง
น้ำมันพริกอ่อน	พริก หอม กระเทียม มะเขือเทศ	มะเขือพวง ใบชะพลู ผักเผ็ด มะเขือเทศ มะระขี้นก ใบบัวบก	ใยอาหาร วิตามิน เอ วิตามิน ซี วิตามิน อี เบต้าแคโรทีน แคลเซียม	หอมแดง เป็นยาบำรุงธาตุ ขับลม แก้กัม แก้กี้และพิษต่างๆ สารในหัวหอมยังช่วยในเรื่องของการรักษาไขมันอุดตันเส้นเลือดด้วย	ใบชะพลู ขับลม มะระ เป็นยาเย็น รักษาโรคนิ่ว แก้ไข้ ลดน้ำตาลในเลือด ขมิ้น ช่วยสมานแผลในกระเพาะ บำรุงเลือด

ดัดแปลงจาก สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา



## น้ำพริก พลิกโลก



น้ำพริก นี่มีลักษณะเป็นอาหาร fusion food คือเป็นอาหารที่ผสมผสานความรู้ต่างวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน ถูกคิดค้นขึ้นมาหลายร้อยปี แม้เมื่อเรามีพริก หอม กระเทียม มาจากต่างถิ่น ภูมิปัญญาไทยก็ได้ดัดแปลง และปลูก คัด กั้นจนเหมาะกับรสนิยมและระบบการผลิตของเรา และยังสามารพัฒนาสูตรน้ำพริกให้เหมาะสมกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพของแต่ละคนอีกด้วย มันจึงมีประโยชน์ทั้งการรักษาคนปลูก คนกิน และสิ่งแวดล้อม โดยมีหลักการเลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านกระบวนการผลิตที่สร้างความมั่นคงและยั่งยืน น้ำพริกจึงเป็นเมนูอาหารร่วมสมัยที่มีรากรากลึกของภูมิปัญญาของสังคมไทย

ในฐานะของผู้บริโภคที่ต้องการกลับไปหาของดีใน **"ถ้วยน้ำพริก"** ของงเองที่สนับสนุนแนวคิดความเชื่อ ในคุณค่าของชุมชนท้องถิ่น ซึ่งหมายรวมไปถึงวิถีวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นในทุกๆ ที่มีฐานคิดแบบนี้

เอาละ...สำหรับข้อปฏิบัติที่ง่าย ๆ ของผู้บริโภคที่ต้องการเปลี่ยนบทบาทจากผู้บริโภคอย่างเดียว มาสู่การเป็นผู้บริโภคร่วมผลิตทำได้ง่ายๆ ดังนี้

- ปรุงอาหารกินเองในครัวเรือน โดยเฉพาะน้ำพริก ทำเองได้ง่ายจัง
- เลือกซื้อกระเทียมไทยเพื่อปรุงอาหารในครัวเรือน (สนับสนุนเกษตรกรไทย)
- เลือกอุดหนุนร้านอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ใช้วัตถุดิบจากแหล่งผลิตที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม และเอื้อต่อเกษตรกร
- เลือกกินผักพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้าน หลากชนิดที่ปลูกหมุนเวียนตามฤดูกาล
- เลือกซื้ออาหารจากตลาดสดตลาดนัด และร้านค้ารายย่อยที่เชื่อถือได้ แทนอาหารกระป๋องและอาหารสำเร็จรูปจากธุรกิจร้านค้าปลีกขนาดใหญ่

## คู่มือ...กินน้ำพริกตามราศี

ก่อนจะเปิดคู่มือ ต้องบอกชาว "ฉลาดซื้อ" ก่อนว่า เมนูน้ำพริกกับราศีนี้

ได้นำหลักการกินอาหารตามธาตุ มาปรับให้เหมาะกับธาตุเจ้าเรือน โดยถือหลักดังนี้

- ธาตุดิน ได้แก่ ชาวราศีพฤษภ, ราศีกันย์, และราศีมังกร มักมีโครงสร้างแข็งแรง เนื้อแน่น เคลื่อนไหวเชื่องช้า อาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดินนี้ ได้แก่ ผัก ผลไม้รสฝาด ทวาน มัน เค็ม เช่น ฟรุ้งดิงกล้วย มะละกอ กะหล่ำปลี ผักกระเฉด หัวปลี เผือก มัน ถั่วพู
- ธาตุน้ำ ได้แก่ ชาวราศีกรกฎ, ราศีพิจิก และราศีมีน มีโครงสร้างสมส่วน ไปทางท้วม ผิวพรรณสดใส อาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำนี้ ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีรสขม เปรี้ยว รสเบื่อเมา
- ธาตุลม ได้แก่ ชาวราศีเมถุน, ราศีตุลย์ และราศีกุมภ์ มีรูปร่างโปร่งบาง ผิวแห้ง เคลื่อนไหวรวดเร็ว ไม่ทนร้อน อาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมนี้ ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น เครื่องเทศ สมุนไพร ข่า กระเทียม ฯลฯ
- ธาตุไฟ ได้แก่ ราศีเมษ, ราศีสิงห์ และราศีธนู มักมีรูปร่างผอม เคลื่อนไหวเร็ว หัวบอย เคลื่อนไหวเร็ว ซื่อร้อน อาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟนี้ ได้แก่ รสขม เย็น จืด เช่น สะเดา แตงโม บวบ มะเขือ

อย่างไรก็ตามร่างกายของเรา ย่อมมีการปรับเปลี่ยนตัวเองตามสภาพอากาศ สิ่งแวดล้อม อาหารที่กินเข้าไป และภาวะของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา การเสนอให้รับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนนี้ ไม่ได้หมายความว่าให้รับประทานแต่ในหมวดนั้นๆ เพียงแต่เสนอเป็นแนวทางในเรื่องการเลือกรับประทานให้สอดคล้องกับพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งอาจจะต้องอาศัยความช่างสังเกตของตัวผู้รับประทานเองด้วยว่า เมื่อรับประทานอาหารต่างๆ เข้าไปแล้ว เกิดผลต่อร่างกายและอารมณ์อย่างไรด้วย

เมื่อเฝ้าสังเกตความเป็นไปของร่างกายบ่อยๆ อยู่เป็นประจำ เราก็จะสามารถปรับเปลี่ยนเมนูต่างๆ ได้อย่างสนุกสนานและมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยทั้งนี้หลักการในการเลือกรับประทานสำหรับน้ำพริกและอาหารต่างๆ ว่าง่ายๆ 3 ประการ คือ สะอาดปลอดภัย มีความหลากหลายของวัตถุดิบเครื่องปรุง และรับประทานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อย่าเสียดายของเหลือเป็นอันขาด!! มิฉะนั้นธาตุจะเสียสมดุล



### ชาวราศีเมษ

เกิดระหว่างวันที่ 21 มี.ค. - 20 เม.ย.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ

มักจะมีรูปร่างที่สง่างาม เป็นคนแข็งแรง ทรงเสน่ห์และทรงพลัง ชอบเรื่องท้าทาย มองโลกในแง่ดี ตื้อ ความอดทนมีน้อย โกรธง่าย หยิ่งหย่อน มีความสามารถ มักประสบความสำเร็จ

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้คือ ปั่นปลา ร้า น้ำพริกปลาทุ กินกับผักต้ม เช่น บวบงู แดงอ่อน พักขี้ มะเขือ



### ชาวราศีกรกฎ

เกิดระหว่างวันที่ 21 มี.ย. - 20 ก.ค.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ

สาวช่างฝัน รวนเร มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ๆ รักบ้าน ไม่ชอบพวกชอบนินทาว่าร้าย ปากแข็ง อดทนและรอบคอบเป็นเลิศ ช่างทริูเข้าใจยากและลึกลับเป็นบางครั้ง

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกอ่อน ซึ่งมีรสเปรี้ยวอมหวานของมะเขือเทศ ถ้าได้มะระขึ้นกลวกกินแนมกับน้ำพริกด้วยจะเหมาะสมมาก



### ชาวราศีพฤษภ

เกิดระหว่างวันที่ 21 เม.ย. - 20 พ.ค.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน

เป็นคนค่อนข้างแข็งแรง บึกบึน ทรวดอดทนดี เป็นคนหนักแน่นพอตัว บางครั้งดูเหมือนดื้อรั้น เชื่อในความคิดของตัวเอง แต่โรแมนติก รักธรรมชาติ ใจดี โลเล และขี้หึง

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ แจ่วบอง ปลา ร้าลับ กินกับขมิ้นอ่อน ถั่วพูสด



### ชาวราศีสิงห์

เกิดระหว่างวันที่ 21 ก.ค. - 20 ส.ค.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ

มีความมั่นใจที่สูง เป็นผู้นำ ำเร็จมีเสน่ห์ โรแมนติก เข้มแข็ง หยิ่งหย่อน มีพลังที่สร้างสรรค์ ทริูสูง ตามใจตัวเองมาก ขี้โมโห มีความรับผิดชอบ

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกกะปิ กินคู่กับสะเดาย่างไฟ หรือ ไข่ทอดช่อมะขอมลวก

### ชาวราศีเมถุน

เกิดระหว่างวันที่ 21 พ.ค. - 20 มิ.ย.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม

ชอบคิดชอบทำอะไร 2 อย่างในเวลาเดียวกันเสมอ เข้าข่ายรวนเร ช่างสังเกต มองโลกในแง่ดี คล่องแคล่ว ว่องไว มีเสน่ห์ แต่ มักหงุดหงิดและอยู่ไม่สุข ช่างฝัน

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกแจ่วหม้อ กับผักแว่น ส่วนผสมของน้ำพริกซึ่งมีกระชายนอกจากจะทำให้มีความน้ำพริกหอมอร่อยแล้ว ยังช่วยปรับสมดุลของธาตุลมในร่างกาย



### ชาวราศีกันย์

เกิดระหว่างวันที่ 21 ส.ค. - 20 ก.ย.

มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน

มีบุคลิกดี เนียบ เจ้าระเบียบ เยือกเย็น ท่อมตัว ช่างเลือก เอาจริงเอาจัง ซื่อสัตย์ เป็นนักสู้ ชอบสะสม ใจดี อดทน อยากรู้อยากเห็น แต่ชอบย่ำจุดด้อยของคนอื่น

น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกน้ำพริกกะปิ กินเข้าคู่กับ แดงหรือน้ำเต้าลวก







### ชาวราศีตุลย์

เกิดระหว่างวันที่ 21 ก.ย. - 20 ต.ค.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน  
 รักความยุติธรรม มีเหตุผล เป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริง ทันสมัย ชอบการจัดการ มีอารมณ์ศิลปิน ชอบสังสรรค์ มนุษย์สัมพันธ์ เป็นเลิศ มีเสน่ห์ แต่ชอบเถียงและยั่วเย้า ชอบเอาชนะ  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกตะไคร้คั่ว

### ชาวราศีมังกร

เกิดระหว่างวันที่ 21 ธ.ค. - 20 ม.ค.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน  
 มีใจหนักแน่น ชอบความเรียบง่าย ใจมุ่งมั่น คือเจียบ มีเสน่ห์ มีความรับผิดชอบ รักความซื่อสัตย์ มีความทะเยอทะยานและยึดมั่นในขอบประเพณี เอื้อเฟื้อ  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกหนุ่ม หรือน้ำพริกตาแดง เพื่อกินให้เข้ากันดีกับผักที่ ผาด มัน เช่น น้ำพริกปลาร้า กินคู่กับหัวปลีลวก มะละกอลวก



### ชาวราศีพิจิก

เกิดระหว่างวันที่ 21 ต.ค. - 20 พ.ย.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ  
 มีเสน่ห์ดึงดูดเป็นลักษณะพิเศษ อ่อนไหว ลึกลับ ซึ่ระวาง ซึ่หึ่ง ใจร้อนเจ้าอารมณ์ มีความมั่นใจตัวเองสูง มีความสามารถมาก ไม่ยอมใคร  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกกระเทียม กินกับผักสด ๆ หรือจะเป็นน้ำพริกเผาแห้ง กินกับใบขี้เหล็กต้ม



### ชาวราศีกุมภ์

เกิดระหว่างวันที่ 21 ม.ค. - 20 ก.พ.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน  
 มีบุคลิกดี มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่ชอบกฎระเบียบ ใจกว้าง มีมนุษยสัมพันธ์เยี่ยม ชอบการเปลี่ยนแปลง รักอิสระ มีอารมณ์เศร้ายิ่ง  
 มีโลกส่วนตัวสูงมักโลเล ชอบท่องเที่ยว แต่ต้องระวังเรื่องโรคภัยซึ่งมักจะรุนแรง  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับชาวราศีกุมภ์ คือ น้ำพริกข่า กับเห็ดเผาะ

### ชาวราศีธนู

เกิดระหว่างวันที่ 21 พ.ย. - 20 ธ.ค.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ  
 เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี สดใสเหมือนเด็ก ๆ ไว้ใจได้ กระตือรือร้น เปิดเผย ตรงไปตรงมา ใจดี มักอยู่ไม่สุข รักการท่องเที่ยวชอบอิสระ ไม่ชอบถูกผูกมัด ชอบตามใจตัวเอง ตัดสินใจเร็วและเปลี่ยนใจง่าย  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับราศีนี้ คือ น้ำพริกมะเขือ กับผักต้มอย่าง บวบงู น้ำเต้า ยอดพิททอง พักข้าว

### ชาวราศีมีน

เกิดระหว่างวันที่ 21 ก.พ. - 20 มี.ค.  
 มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ  
 มีสองบุคลิก ลึกลับ น่าค้นหา ใจหายาก รักอิสระ ไม่ชอบการผูกมัด โกรธง่ายหายเร็ว ไว้ใจได้ ใจดี มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่ใช่พวกวัตถุนิยม  
 น้ำพริกที่เหมาะสมกับชาวราศีมีน ได้แก่ น้ำพริกมะขาม ได้ทั้งแบบมะขามเปียก และมะขามสด กินคู่กับยอดกระถิน

