



กลับมาพบกันอีกครั้ง กับจดหมายข่าว FOT นะคะ ... ในฉบับนี้ก็จะขอนำเสนอต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ Eco-Cooking หนึ่งในหลักสูตรจากสถาบันสอนทำอาหารของประเทศญี่ปุ่น หรือที่จักในชื่อว่า “Tokyo Gas” ซึ่งจากครั้งที่แล้ว คงจำได้แหละว่า กระบวนการของ Eco-Cooking มี 3 ขั้นตอนนั่นคือ การซื้อของ, เลือกซื้ออาหาร, ความสะอาด มาในฉบับนี้จะเจาะลึกในรายละเอียดหัวข้อต่างๆ ทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติได้จริงด้วยคะ

บทเรียนที่ 1 :

>> การซื้อของ

เมื่อเราต้องการซื้อผัก ยกตัวอย่างเช่น ในหน้าร้อน เราสามารถเลือกทานผักเพื่อให้ร่างกายรู้สึกเย็นลง อาทิ มะเขือเทศ ส่วนในฤดูหนาว เราต้องการทานอาหารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น จึงต้องเลือกอาหารที่สามารถช่วยลดการสูญเสียพลังงานในการปรุงน้อยที่สุด เพราะในการประกอบอาหารนั้นก็ต้องใช้พลังงานไฟและแก๊สอย่างมาก อาหารที่สุ่ง่ายนั้น อาทิ ผักใบเขียว เพราะผักใบเขียวเกือบทุกชนิดสุ่ง่ายคะ

>> ไม่เลือกซื้อของที่เพิ่มปริมาณขยะ?

เรื่องนี้ควรให้ความสำคัญเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย เมื่อพบว่า ขยะที่เกิดขึ้นภายในบ้านก็มาจากอาหารที่เราซื้อเข้ามานี้แหละคะ ก่อนที่จะเลือกซื้อสิ่งใดนั้น เราลองมาคิดถึงความเป็นจริง, กันดูดีกว่า เพราะเมื่อลองเปรียบเทียบระหว่างแคลอรี่ที่เราได้รับ กับ แคลอรี่ที่เราใช้ไปนั้น แคลอรี่ที่เราใช้เป็นเพียงแค่ 2/3 เท่านั้นเองคะ ถ้าพิจารณาให้ดี ก่อนที่จะซื้ออาหารอะไรเข้าบ้าน กรุณาตรวจสอบในตู้เย็นให้แน่ใจก่อนว่า ไม่มีของตกค้างแช่ในตู้เย็น หรือถูกทิ้งไว้จนหมดอายุไปแล้ว

>> ของบางอย่างที่เราคิดว่า “สำคัญ” อาจจะ “ไม่จำเป็น” ก็ได้

เวลาซื้อของก็มักจะมึนงงกระตาค กระตาคห่อของ ถุงพลาสติกจากซูเปอร์มาร์เกต ข้อนพลาสติกตะเกียบไม้ ที่ใช้เพียงครั้งเดียวก็ทิ้ง ของเหล่านี้ก็คือทรัพยากรธรรมชาติที่มีค่าจากต้นไม้และน้ำมันปิโตรเลียม และในปีหนึ่งโดยเฉลี่ยแล้วเราได้ใช้ถุงพลาสติกไปประมาณ 250 ชิ้น ดังนั้น...เราสามารถเลือกที่จะปฏิเสธในการรับถุงพลาสติกนั้นได้ โดยการพกถุงผ้าของเราเองไปใส่ของนะคะ



>> ทำอย่างไรถึงจะรักษาสິงแวดล้อม...?

หลักๆ ก็คือ การใช้กฎ 3R คือ Reduce (ลด) Reuse (ใช้ใหม่) Recycle (แปรรูปผลิตภัณฑ์ใดๆ เพื่อนำมาใช้ใหม่ได้อีกครั้ง)

Reduce: ถ้าหากไม่ซื้อของ จำนวนขยะก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นก็ควรจะประยุกต์ใช้ของที่มียู่ ก่อนที่จะซื้อใหม่

Reuse: ของที่ไม่ใช้ก็มีวิธีง่ายๆ ที่ทำให้ไม่ต้องทิ้ง. อย่างเช่น ลองหาวิธีการใช้งานอื่นๆ ของมัน (เช่น เสื้อผ้าเก่าและขาด นำมาทำเป็นผ้าเช็ดตัว) หรือจะยกให้กับคนที่เค้าต้องการจะใช้ของสิ่งนั้นก็ได้. (เช่น การบริจาค)

Recycle: ของที่ไม่ใช้แล้ว แปรรูปให้นำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกครั้ง.

นี่เป็นเพียงแค่บทเรียนแรกเท่านั้นคะ ถึงแม้หลายท่านจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าเบื่อแล้วทั้งนั้น” แต่ความเป็นจริงแล้ว เราได้ปฏิบัติตามสิ่งเหล่านี้ได้บ้างแล้วหรือยัง? ถ้าหากได้ลองทำดูเพียงสักข้อหรือสองข้อ จะรู้ว่ามันก็ไม่ยากเกินความสามารถที่เราทำได้เลยคะ

สำหรับฉบับหน้า จะเป็นบทเรียนที่2 ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำอาหารคะ

ช่วงดูแลสุขภาพ ::

สำหรับ พืชสมุนไพร ที่หยิบยกมาฝากท่านสมาชิกในครั้งนี้ก็คือ **ขมิ้นชัน** ค่ะ

ขมิ้นชัน (Curcuma longa Linn.) หรือชื่ออื่นๆที่ใช้เรียกได้แก่ ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขมิ้น ตายอ สะยอ หมิ่น Turmeric

ขมิ้นชัน เป็นพืชสมุนไพรที่วงการวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจเป็นอย่างมากค่ะ เพราะพบว่า ขมิ้นชัน มีประโยชน์หลายด้าน และ อุดมไปด้วย วิตามิน A (เอ), C (ซี), E (อี) มีสารต่อต้านการอักเสบติดเชื้อ และสามารถฆ่าเชื้อไวรัสที่ปนเปื้อนมา ในอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหาร ป้องกันมะเร็งในลำไส้ ทั้งยังมีผลการศึกษารวบรวมทางคลินิกของไทย เพิ่มเติมว่าขมิ้นชัน สามารถรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ โรคกระเพาะ ได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่า มีการพัฒนานำขมิ้นชัน มาบรรจุในรูปของแคปซูล เพื่อความสะดวกในการพกพา



การทานขมิ้นชันให้**ตรงเวลา** สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายเปิดการทำงานใน ช่วงเวลานั้น จะได้ผลตรงกับความต้องการจะบำรุงหรือแก้ไขฟื้นฟูอวัยวะ เช่น 07.00 - 09.00 น. ช่วยบำรุงสมอง 09.00 - 11.00 น. บำรุงน้ำเหลือง 11.00 - 13.00 น. ช่วยบำรุงหัวใจ 13.00 - 17.00 น. บำรุงเรื่องกระเพาะปัสสาวะ และเรื่องตกขาวของสตรี การรับประทานเพียง 1 แคปซูลเท่านั้น จะ ออกฤทธิ์มากกว่าเวลาอื่นถึง 40 เท่าตัว แต่ถ้า มีปัญหาหลายอย่าง ให้รับประทานครั้งละ 1 แคปซูล ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ถ้ารับประทานขมิ้นจำนวนมาก ส่วนที่เหลือจะทำหน้าที่ขับไขมันในตับ แต่ถ้าทานช่วง ก่อนนอน ขมิ้นชันจะไปช่วยเรื่องความจำให้ความจำดี ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าจะไม่ค่อยอ่อนเพลีย และช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ทานขมิ้นชันมากๆ จะช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ผิวหนังไม่เป็นผดผื่นคันง่าย ๆ

พืชสมุนไพร มีประโยชน์มากมายถ้าเรารับประทานอย่างเหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์ แต่ถ้า รับประทานมากเกินไป อย่างเช่น **ข้อมูลจากสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** รายงานเพิ่มเติมว่า **ขมิ้นชัน** มีสาร เคอร์คิวมิน (Curcumin) ขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ **แต่ถ้าใช้ในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้**

ดังนั้นท่านสมาชิกที่สนใจใช้สมุนไพร มาใช้ดูแลเรื่องสุขภาพ ควรปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์แผนปัจจุบันด้วยนะคะ หรือ ถ้าไม่แน่ใจสามารถสอบถามข้อมูลการใช้สมุนไพร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนยาแผนโบราณค่ะ **กองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข** โทรศัพท์. 0-2590-7171, 0-2590-7160

อ้างอิงจาก : www.prachinburi.go.th/otop3.htm และ nathasorn.com

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (สสท.) Thailand Environment Institute (TEI) Website: www.tei.or.th

เลขที่16/151 เมืองทองธานี ถ.พหลโยธิน ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11120

☎ 02-503-3333 ต่อ 104,105 ติดต่อ สวรรยา ดำงสาราญ [sawanya@tei.or.th]

ชื่อที่อยู่ผู้ฝาก:

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย 16/151 เมืองทองธานี
ตำบลบางพูด ปากเกร็ด นนทบุรี 11120

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาตพิเศษเลขที่ 01/2546
ไปรษณีย์ปากเกร็ด

เหตุขัดข้องที่หน้าจ่ายผู้รับไม่ได้

1. ☐ จ่าหน้าซองไม่ชัดเจน
 2. ☐ ไม่มีเลขที่บ้านตามจ่าหน้า
 3. ☐ ไม่ยอมรับ
 4. ☐ ไม่มีผู้รับตามจ่าหน้า
 5. ☐ ไม่มารับภายในกำหนด
 6. ☐ เลิกกิจการ
 7. ☐ ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
 8. ☐ อื่นๆ.....
- ลงชื่อ