

กะปิคลอง โคนตำหรับเคยตาดำ

ประโยชน์ของ "กะปิ" 10 ข้อ ที่รู้แล้วต้องอึ้ง ไม่น่าเชื่อว่ามันจะดีขนาดนี้

คำว่า "กะปิ" ในภาษาไทยมาจากคำในภาษาพม่าว่า "ง่าปี" (?????) แปลว่า "ปลาหมึก" [1]

ในประเทศไทย มีกะปิมากมายหลายชนิดให้เลือกรับประทาน กะปิแต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกัน ทั้งคุณภาพ วัตถุดิบ กรรมวิธีการผลิต ตามแต่ท้องถิ่นนั้น ๆ โดยส่วนใหญ่ทำจากกุ้งเคย ซึ่งมีมากในแถบชายฝั่งทะเลอันดามัน จึงทำให้มีการผลิต กะปิในหลาย ๆ แห่ง ในพื้นที่ชายฝั่งติดกับทะเล

กะปิ (Shrimp paste หรือ Shrimp sauce) เป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่แพร่หลายในทวีปเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทย มีกะปิมากมายหลายชนิดให้เลือกรับประทาน

กะปิ แต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกัน ทั้งคุณภาพ วัตถุดิบ กรรมวิธีการผลิต ตามแต่ท้องถิ่นนั้น ๆ โดยส่วนใหญ่ทำจากกุ้งเคย ซึ่งมีมากในแถบชายฝั่งทะเลอันดามัน จึงทำให้มีการผลิตกะปิในหลายๆแห่งในพื้นที่ชายฝั่งติดกับทะเล

1. บำรุงกระดูก แคลเซียมจะถูกปลดปล่อยจากกะปิผ่านความร้อน เช่น ตอนบึ่งกะปิหรือทำข้าวคลุกกะปิด้วยข้าวสวย ร้อน ๆ ถ้าเบื่อตมมมมากก็ขอให้ลองหากะปิมาทานบ้างเพราะให้แคลเซียมมากกว่านมวัวหลายเท่าตัว
2. ถูกกับเลือดจาง กะปิมีวิตามินบี 12 ซึ่งต้องได้จากภายนอกเท่านั้นร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ แต่มีในกะปิ วิตามินชนิดนี้ ติดกับเลือดมาก หากขาดจะทำให้ป่วยเลือดจางได้เช่นเดียวกับท่านที่กินมังสวิรัต
3. ไม่ให้ร้างฟัน มีการศึกษาโดยคุณหมอฟันที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ว่า กะปิที่ผ่านความร้อนช่วยให้ฟันไม่ผุ ทำให้ ชาวใต้ที่รับประทานกะปิและน้ำบูบ๋ออยู่ ไม่ค่อยพบปัญหาฟันผุฟันสึกมากเหมือนที่นอภภาคอื่น ๆ
4. บำรุงมันปลา มีน้ำมันโอเมก้า 3 ชนิดเดียวกับที่อยู่ในปลาทะเลน้ำลึกมาก เพราะเป็นตัวแม่ที่แท้จริงที่สร้างน้ำมันดีชนิด นี้ แอมมีมากและดูดซึมได้ดีด้วย ลองช่วยกินสลับกับปลาสดบ้างก็ดี ไม่ต้องกลัวธาตุเค็ม หรือ โซเดียม เกินจากกะปิ เพราะ ถ้าเทียบกันแล้วอาหารไก่สดตัวหลายอย่างมีมากกว่า อย่างปลาเค็ม ไข่กรอก แหนมและขนมกรุบ กรอบได้ผงชูรส
5. หากจุลินทรีย์ เป็นเชื้อดีที่หมักอยู่ในกะปิมีสารพัดจุลินทรีย์ที่ช่วยเป็น ? โปรไบโอติกส์? ในลำไส้ เสริมภูมิให้เชื้อผู้ร้าย ไม่มาแผ้วพาน แต่ข้อสำคัญคือต้องเลือกกะปิที่สะอาดดีจริงไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นเพิ่มเชื้อร้ายให้ท้องไส้เสียกันไปได้
6. มีป้องกันตามีแอนคือออกซิแดนที่สำคัญคือ แอสตาแซนทิน กินแล้วช่วยคลายเครียดให้ตา ให้ไม่เหนื่อยล้าเมื่อยตา และ ล้างสนิมแก้ออกจากตาได้ดี
7. พาวิตามินดี นอกจากแสงแดดแล้วกะปิเป็นแหล่งวิตามินดีที่แสนดีที่นอกจากช่วยกระดูกแล้ว ยังช่วยคลายเครียดให้ อารมณ์ผ่อนคลายได้ เพราะคนที่ไว้วิตามินดีมาก ๆ นั้นจะมีอารมณ์ออกไปทางซึมเศร้าใจชีวิต
8. ไม่มีเลือดหนืด ด้วยอานิสงส์จากน้ำมันดีในกะปิอีกแล้วที่ช่วยหล่อลื่นให้เลือดไหลปรูดปราดไม่ขาดช่วง ป้องกันการ เกิดลิ่มเลือดอุดตันตามที่สำคัญอย่างหัวสมองและหัวใจ ออกฤทธิ์คล้าย ๆ ที่ใหญ่เอสไพรินที่เดียว
9. ไม่จืดความคิด โอเมก้า 3 ช่วยหล่อลื่นให้สมองแล่นไวเหมือนกับได้น้ำมันออดีลู้บบำรุงสมอง และน้ำมันในกะปิเป็น ของที่ละลายผ่านไขมันได้ดี จะช่วยบำรุงส่วนประสาทที่มีชั้นไขมันเคลือบอยู่ได้มาก
10. พิชิตโรคใจ ทั้งปกป้องห้องหัวใจและป้องกันหัวสมองที่เป็นดังดวงใจ ยกเว้นว่าอย่าทานเค็มจัดเกินไปเพราะในกะปิมิ ตัวช่วยสำคัญคือน้ำมันที่ช่วยหล่อลื่นอยู่ ทั้งในสมองและหัวใจเป็นเสมือนขุมทอง

ข้อมูลจาก: โรงพยาบาลราชวิถี / อ้างอิงจากเพจ: หมอสารภี รักในหลวง / Photo : flickr / Robin Follow