

MATICHON INFORMATION CENTER		Subject Heading :	
Source :	โพสต์ทูเดย์		
Date :	14 S.A. 2558	Page :	03
		No :	50584575

# รศ.ดร.พรรณวิภา กฤษณาพงษ์ อร่อยด้วยพืชผัก

**ร**ศ.ดร.พรรณวิภา กฤษณาพงษ์ คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์และเครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในการสร้างสรรค์ครีมบำรุงผิวที่ผลิตจากลำไยส่งไปขายทั้งในและต่างประเทศ วันนี้อาจารย์ว่างจากงานวิจัยค้นคว้าผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ มาเปิดใจเรื่องการรับประทานอาหารของอาจารย์ ซึ่งมีประโยชน์และให้ความรู้ที่น่าสนใจ

อาจารย์มีเมนูอาหารที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพ โดยเน้นพืชผัก ปลา และกุ้งเป็นหลัก แม้ว่าอาจารย์จะเป็นคนกรุงเทพฯ แต่เมื่อมาทำงานที่แม่ฟ้าหลวงทำให้อาจารย์รู้จักอาหารทางเหนือมากขึ้น และพบว่า เป็นอาหารที่อร่อยและมีประโยชน์จริงๆ ไม่ค่อยมีกะทิ เช่น น้ำพริกหนุ่ม มีวิตามินซีสูงมาก และมีสารแคบไซซีน อันเป็นสารกระตุ้นและป้องกันโรคหัวใจ เสริมภูมิต้านอนุมูลอิสระ แม้กระทั่งแคบหมูแบบไร้มันนั้นก็มีความอร่อย รับประทานในปริมาณที่พอดีก็จะมีประโยชน์กับร่างกาย อย่างลาบคั่วก็มีเครื่องเทศเยอะมาก ผักกาดจ๊อดต้มกับกระดูกหมูนานๆ จนเบื่อย ใส่มะขามเปียก ก็จะได้แคลเซียมสูง และเป็นยาระบายได้ดีด้วยทุกอย่างล้วนดีกับร่างกายรสชาติไม่เลี่ยน ย่อยง่ายรับประทานกลมกลืนกับผักสด



“

อาหารที่ดีกับหัวใจน้อยก็คือประเภทผักสด ปลา ไข่ ปลา ตักรู้ เห็ด หวานมาก มันมาก แป้ง ต้องลดเป็นบางๆ ครั้ง รับประทานอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงให้น้อยที่สุด และรับประทานอาหารที่มีการปรุงรูปต่างๆ จนไม่เค็ม เค็มเกินว่าอาหารนั้นทำมาจากอะไร โดยเฉพาะอาหารหนัก ฉะนั้นไม่ได้กับร่างกายมาก

”

