

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500

Section: @Taste/หน้าแรก

วันที่: เสาร์ 23 สิงหาคม 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 646

Col.Inch: 271.94 Ad Value: 407,910

คอลัมน์: cover't: อร่อยเป็นยา...ด้วยอาหาร

หน้า: 1 (กลาง), 2

PRValue (x3): 1,223,730

ศิลปิน: สีสี่



▲ สลัดถั่ว 3 ชนิด



▲ เมดิเตอร์เรเนียนแลพ



▲ ขาเห็ดหอมโรล

อร่อยเป็นยา... ด้วยอาหาร

cover't

พิมพ์วิเศษ กาฬ
ภาพ : อธิวัฒน์ จันทรสุด

ปัจจุบันอาหารสุขภาพได้รับความนิยมมากขึ้น ด้วยความคิดที่ว่า การกินอาหารดีมีคุณภาพ เปรียบเสมือนการกินยาที่แสนอร่อยไม่น่าเบื่อ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจรูปแบบเดิม ๆ หลายร้านจึงนำวัตถุดิบที่มีประโยชน์มาปรุงเป็นจานอร่อยยกระดับอาหาร ที่ว่าให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น เพื่อตอบโจทย์คำว่า You are what you eat ที่หลายคนเริ่มหันมาใส่ใจในสุขภาพ

เริ่มจากอาหารจานธรรมดาว่าคุณค่ามากมายที่ร้าน **Ariya Organic Place** จุดเด่นของร้านนี้คือผสมผสานรสชาติความเป็นไทยในเรื่อง ของความจัดจ้านให้ถูกปากคนไทย แต่ยังคงความเป็น Raw/Vegan Organic Food

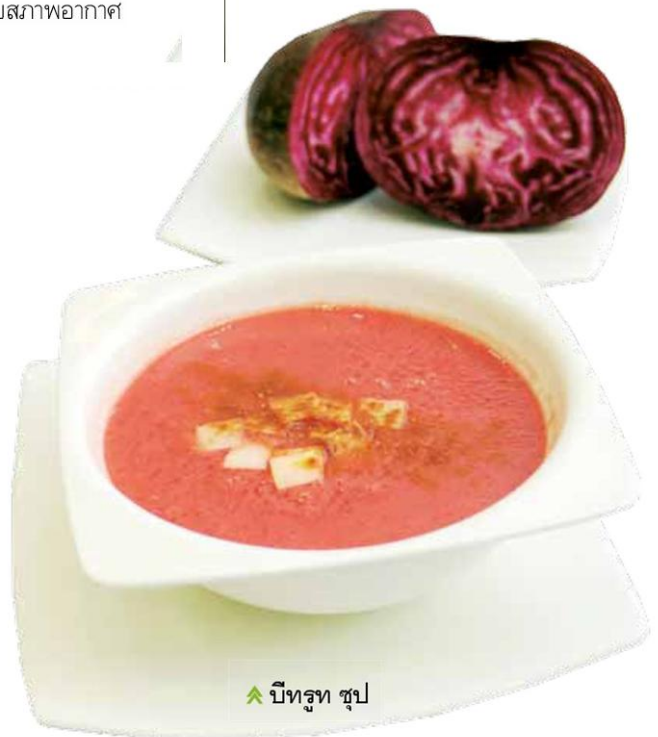
พท.ภ. พท.ว. ชรีพรรณ เตียมรัตน์ เจ้าของ **อริยะ ออร์แกนิก เพลส** เรียกอาหารที่ร้านนี้ว่าเป็น “อาหารอารมณ์ดี” ส่วนใหญ่ทำจากผักสด ผลไม้สด ตันอ่อนของเมล็ดพืช ที่ไม่ผ่านไฟ ไร้อาหาร ขบวนการผลิตตั้งแต่การปลูกจนถึงการปรุงมีแต่ความสดชื่นเย็นใจ นำมาซึ่งอารมณ์ที่ดีมีแต่กุศลจิต

คุณหมอบอกเจ้าของร้านอธิบายว่า Raw Vegan Food เป็นอาหารที่สร้างกล้ามเนื้อได้ดี และเร็วกว่าอาหารเนื้อสัตว์ เนื่องจากไม่ขัดขวางระบบการทำงานและการขับพิษของร่างกาย อีกทั้งช่วยส่งเสริมระบบย่อยระบบเผาผลาญและระบบดูดซึมซึ่งมีความสำคัญมากต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง เราควรมีความรู้ว่า

เมื่ออยู่ภูมิภาคใดก็ควรกินอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นตามฤดูกาล เพราะตรงกับสภาพอากาศในขณะนั้น



▲ ยำขาเห็ดหอม



▲ บิทรูท ซุป

รหัสข่าว: C-140823011081 (23 ส.ค. 57/07:22)

หน้า: 1/4

“Raw Food คืออาหารที่ไม่ผ่านความร้อนเลย หรือไม่ก็ต้มไม่เกิน 42 องศาเซลเซียส เป็นอาหารดิบ ประเภทผักผลไม้ ที่เน้นในเรื่องของเอนไซม์ วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุ ส่วนอาหารที่เรียกว่า Vegan ผ่านความร้อนไม่เกิน 42 องศา อยู่ในหมวดของมังสวิรัต ไม่เห็นคาร์โบไฮเดรต เน้นกากใยไฟเบอร์ที่ได้จากผักผลไม้ ช่วยระบบย่อยให้ทำงานดีขึ้น สร้างความสมดุลให้ร่างกาย เช่นความเป็นกรด ความเป็นด่าง”

การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ต้องดูที่ธาตุเจ้าเรือน และอายุ ของผู้รับประทาน ต้องหมั่นสังเกตตัวเอง ว่ากินอะไรแล้วเป็นอย่างไร อาหารหนึ่งมื้อกินแล้วท้องอืดไหม ขับถ่ายดีไหม เบสิคคือรับประทานอาหารเช้าครบ 5 มื้อ มื้อที่ใหญ่ที่สุดควรเป็นผักผลไม้ ย่อยง่ายและผิวพรรณดี สุขภาพดี ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะช่วงหน้าฝนนี้

“เช่นการทานอาหารมื้อเช้าถือเป็นมื้อใหญ่ของวัน สมมุติ 100 เปอร์เซ็นต์ ควรมี แป้ง 20 เปอร์เซ็นต์ โปรตีน 5 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือเป็นผักผลไม้ มื้อกลางวันให้เน้นเป็นผัก มื้อเย็นไม่ทานได้ถึงดี ถ้าเคยทานก็ควรจะทานให้น้อยลง เพราะหากอาหารที่ทานไปเกินที่ปริมาณร่างกายต้องการ ก็จะเก็บสะสมเป็นไขมัน ซึ่งแล้วแต่ร่างกายของคนเรา บางคนเหมาะกับทานแค่วันละ 2 มื้อ มื้อเย็นอาจต้องการแคลอรี่ 1 แก้ว เราต้องสังเกตตัวเอง การทานอาหารให้เป็นยารักษาโรคที่เหมาะสมกับคนไทย ก็คือสมุนไพร ต้องมีแทบทุกมื้อ เพราะประเทศเรามีความชื้นสะสม รับประทานอาหารประเภทยาใส่สมุนไพร ก็จะสบายตัว เช่น ตะไคร้ ขิง ข่า พริกขี้หนู มะนาว มะกรูด พริกไทย ทำให้เราสบายท้อง เป็นธาตุลมขับเคลื่อนทุกอย่างในร่างกาย ทุกเมนู

ของเราจะสอดแทรกสมุนไพรเข้าไปตลอด เวลา”

เริ่มจากเครื่องดื่มแนะนำในร้านเช่น “กรีนสมูทตี้” มีพาร์สลีย์ ผักใบเขียว ผลไม้หวานเปรี้ยว เช่น มะนาว แอปเปิ้ลเขียว-แดง กล้วย มีความเปรี้ยวหวาน จากพืชผัก ปราศจากนม-เนย เลือกพืชผักมาจากเกษตรอินทรีย์ หรือออร์แกนิก ที่ย่อยง่าย กินแล้วระบบขับถ่ายดีขึ้น

“ผักใบเขียวอย่างพาร์สลีย์มาจากตระกูลผักชี มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันหวัด เหมาะกับหน้าฝน ทานตอนบ่าย-เย็นก็จะทำให้รู้สึกอยากอาหารน้อยลงแต่ไม่เปลี้ย และมีวิตามินซีและบี เด็กของร้านนี้ เช่น “ซ็อกโกแลตเค้ก” ไม่มีแป้ง ไม่มีชีส ไม่มีน้ำตาล ไม่มีเนย ไม่มีนม เป็นการผสมผสานถั่ว ผลไม้ และผงซ็อกโกแลต ซึ่งซ็อกโกแลตจะช่วยในส่วนของสมอง ถ้าเราปวดศีรษะทานซ็อกโกแลตแล้วก็จะสดชื่นดีกว่าไปทานยาแก้ปวด ความหอมก็มาจากฝักวานิลลาจริง ๆ ถั่วอัลมอนต์ (บำรุงหัวใจ) กับเม็ดมะม่วงหิมพานต์ การทานเมนูเค้กที่นี้จะเน้นการเสริมสร้างพลังงานและระบบประสาท น้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ได้จากผักและผลไม้ ร่างกายได้รับแล้วนำไปใช้ได้โดยตรง ไม่ต้องไปพักค้าง คัดกรองที่ตับ”

ผัดไทย ไม่ผ่านความร้อนเพราะเป็นแบบ Raw Food ทว่ามีรสชาติของผัดไทย จากน้ำมะขาม พริกขี้หนู มะนาว น้ำตาลมะพร้าว ความมันแบบกากหมูมาจากเนื้อมะพร้าว งานนี้มีผักสลัด กรีนโอ๊ค มีคุณค่าในการบำรุงสมอง แครอท มีวิตามินเอบำรุงสายตา และบำรุงสื่อประสาท นอกจากนั้น มีถั่วงอก กุยช่าย



🌿 ปอเปี๊ยะรวมผัก



🌿 สลิม คิวินัว พอร์ริตจ์

บิทรูทูป ช่วยในการบำรุงเลือด มีธาตุเหล็ก ซึ่งผักที่ให้ธาตุเหล็กเช่นผักโขม ปวยเล้ง ผักใบเขียวจัดอย่างคะน้า พืชผักสีเขียวจะช่วยบำรุงเลือด ช่วยลดอนุมูลอิสระ ความผิดปกติในบิทรูทูปช่วยคนที่ เป็นโรคกระเพาะ ในซูปบิทรูทูป ยังมีแอปเปิ้ลเขียวแดงทั้งน้ำและเนื้อ ทำให้เกิดความหวาน

ขาเห็ดหอมโรล เป็นจานที่ปรับธาตุสมดุล เพราะมีไบเซพาลู เป็นอาหารที่ให้ฤทธิ์เย็น มีผักต่าง ๆ พันด้วยแครอท มีผักครบ 5 สี มีโปรตีนเชื่อมโยง ขาเห็ดมีโปรตีน และในผักใบเขียวยังมีโปรตีนตัวที่นำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยกระตุ้นเซลล์ให้มีความแข็งแรง เสรีพร้อมน้ำจิ้มที่ทำจากซอสถั่วเหลือง ความเปรี้ยวมาจากน้ำมะนาวลดความหวานมาจากน้ำแอปเปิ้ล

Secret Soup มีส่วนผสมของมะละกอ หวานไม่มีกลิ่นของมะละกอเลย ในซูปมีแครอท และน้ำมะนาว นอกจากนั้นยังมีสาหร่าย เอาโคโนชอบอาหารฝรั่ง ใช้มะเขือม่วงแทนชีส และใช้ผักแทนเนื้อสัตว์ มีถั่วอัลมอนต์ แทนน้ำครีมซึ่งผสมกับเกลือหิมาลัยน เกลือสีชมพูที่มีแร่ธาตุจากดินสูง

คุณหมอบุญใจของร้าน ผู้คิดค้นสูตรอาหาร เล่าว่าร้านนี้เหมาะกับคนทั่วไป เพราะเป็นมือเบรค ได้กินอาหารเพื่อฟื้นฟูระบบย่อยอาหาร ความจริงอาหารประเภทนี้อยู่ในบ้านของทุกคนอยู่แล้ว ร้านนี้ถ้ามาชิมแล้วก็จะนึกออกว่าควรจะไปทำรับประทานเองที่บ้านได้ หากไม่มีเวลาดูแลตัวเอง วันหนึ่งอย่างน้อยรับประทานแอปเปิ้ล 1 ผล ช่วยให้หายอ่อนเพลียได้ มีไฟเบอร์สูง หากต้องการลดน้ำหนักแอปเปิ้ล 1 ผลและกล้วยน้ำว้า 2 ผล แทนอาหารมื้อเย็นก็ยิ่งได้

คนเราสุดท้ายแล้ว ยามาจากอาหาร ทำไมเราไม่ทำอาหารเป็นยารักษาโรค หรือว่าป้องกันเอาไว้ก่อน นั่นคือเหตุผลของการทำร้านอาหาร Ariya Fit Food อยู่ที่ ชั้น 2 Q House สาทร (ใกล้กับ MRT ลุมพินี) เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 20.00 น. โทร. 0 2677 7353

อาหารจานสวยสุขภาพดีมีเนื้อสัตว์เล็กน้อยกว่าคัตสรร จากวัตถุดิบชั้นเลิศที่ **Absolute Fit Food** ชั้น 3 อาคารपोर्टโต้ หลังสวน เป็นอาหารเพื่อสุขภาพแนวใหม่ที่มีการปฏิวัติการรับประทานอาหาร โดยมีคอนเซ็ปต์เป็น Gourmet ที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพ แถมยังสะดวกสบายราวกับมีเชฟส่วนตัวมาปรุงอาหารให้ถึงบ้าน เพราะมีบริการส่งถึงบ้าน

ข้าวพิตสเปน



คุณบุญใจพร การอนุสรกุล กรรมการผู้จัดการ กลุ่มบริษัท แอ็บเซอลูท โยคะ กล่าวว่า “ปัจจุบันนี้การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นไลฟ์สไตล์ที่คนปัจจุบันให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก แต่ด้วยเวลาอันจำกัด ทำให้เราไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้ เราจึงขอนำเสนออาหารเพื่อสุขภาพแนวคิดใหม่ โดยให้ความสำคัญกับการเลือกใช้วัตถุดิบที่คัดสรรมาอย่างดี เช่นซูปเปอร์ฟู้ด ที่เด่นในเรื่องแคลอรีต่ำ แต่คุณค่าอาหารสูง โฮลฟู้ด (Whofood) เป็นอาหารที่ไม่ถูกนำส่วนใดส่วนหนึ่งของมันออกไป เช่น ข้าวอินทรีย์ เนื้อสัตว์ปลอดฮอร์โมน และปลาจากทะเล ทุกมื้ออาหารเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ แคลอรีต่ำ มีความสมดุลตามธรรมชาติ เป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกไม่ผ่านการแปรรูป ปลอดสารเคมี รวมถึงไม่มีผงชูรส และวัตถุกันเสีย สารเคมีต่าง ๆ ไม่ใช้น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ และไม่มีไขมันทรานส์ หรือไขมันอิ่มตัว”

วัตถุดิบที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ รังสรรค์อาหารได้ประมาณ 200 กว่าเมนู ทั้งอาหารไทยและอาหารสากล เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าทุกระดับ

“เรานำเสนออาหารในโปรแกรมหลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับเป้าหมายในด้านสุขภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก การทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และเพื่อการชะลอวัย อาหารปรุงสดใหม่ทุกวันและส่งตรงถึงมือ เพื่อให้แน่ใจว่าลูกค้าจะสามารถรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ทุกที่ แม้ว่าจะ



▲ ซูชิ อโวคาโด



▲ พท.ภ., พท.ว. บริษัทพรณัฒ เทียมรัตน์

มีภารกิจที่ยั่งยืนแค่ไหนก็ตาม ซึ่งที่ผ่านมามากคนอาจจะเข้าใจว่าอาหารที่ดีต่อสุขภาพมักจะจืดชืด ขาดรสชาติ ด้วยเหตุนี้ทำให้การลดน้ำหนักไม่ประสบความสำเร็จเพราะทำไม่ได้ไม่ต่อเนื่อง”

ผู้บริหารอธิบายว่า อาหารเพื่อสุขภาพที่ไม่เน้นมังสวิรัต และเป็นอาหารที่ปลอดสารพิษ ไม่มีสารตกค้างในร่างกาย รสชาติดีมีความเป็นธรรมชาติ จุดเด่นหลักคือวัตถุดิบและซูปเปอร์ฟู้ด แคลอรีต่ำ เช่น คินัว (Quinoa) เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) โกจิเบอร์รี่ และใช้เกลือทะเล ความหวานจากธรรมชาติใช้ลูกเกด เช่นเมนูปลาราดพริกใช้ความหวานจากสับปะรด น้ำผึ้ง น้ำตาลบีบ

“ที่ร้านเรามีเชฟพิเศษเห็บเสิร์ฟอาหารเป็นเซต มาพูดคุยทำความเข้าใจคอนเซ็ปต์อาหาร หรือจะแวะมาลองทาน มื้อกลางวันก็ได้ จุดเด่นอีกอันของเราคือเราอยากจะทำสร้างความรู้ความเข้าใจเช่นที่เราทานเข้าไปได้อะไรบ้าง ก็แคลอรี

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500

Section: @Taste/หน้าแรก

วันที่: เสาร์ 23 สิงหาคม 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 646

Col.Inch: 271.94 Ad Value: 407,910

คอลัมน์: cover't: อร่อยเป็นยา...ด้วยอาหาร

หน้า: 1 (กลาง), 2

PRValue (x3): 1,223,730

ศิลปิน: สีสี่

เช่น โบ๊ะชะม่วงคืออะไร เป็นแอนตี้แบคทีเรีย ส่วนควินัว เป็นธัญพืชใช้แทนข้าว มีโปรตีนที่สูงมาก เราเอามาทำเป็น ข้าวผัดสเปน ปริมาณเท่านี้ 200 แคลอรี ถ้าปริมาณเท่ากัน ข้าวกล้องมี 400 แคลอรี

Chicken Caesar Rolls ใช้ไก่ไม่มีฮอร์โมน ผักคอสซอร์แกนิก แครอท พริกหยวก ห่อกับแผ่นแป้ง ปอเปี๊ยะญวน ราดเดรสซิ่งทำจากมัสตาร์ดเซียชีส มีเมล็ด สีสี่ ๆ คล้ายเม็ดแมงลัก ผสมโยเกิร์ต แทนมายองเนส จานหนึ่งให้ 200 แคลอรี

เรามีเชฟเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านอาหาร อย่าง ดร.เชอริส หยาง มาช่วยดูแล เช่นถ้าลูกค้าต้องการทานข้าวยาก ต้องการทานแกงเลียง สามารถมาปรึกษาได้ เราทำข้าวมันไก่ ที่ดีต่อสุขภาพด้วยนะ เรามีหน้าที่เป็นครัวกลางแล้วส่งให้ คุณถึงบ้าน ตอนนี่ส่งไกลสุดที่ซาฟารีเวิลด์ เราอยากจะทำ สร้าง ลักษณะการทานอาหารที่ดี คนส่วนใหญ่รู้ว่าอาหารทั่วไป มีส่วนผสมที่ไม่ดีต่อร่างกายอยู่แล้ว เราเป็นทางเลือกหนึ่ง สำหรับคนที่ต้องการดูแลร่างกาย เพื่อมั่นใจว่าจะได้รับ ประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจริง ๆ"

เมนูแนะนำเช่น **สลัดไก่ชะม่วง** เป็นจานย่างที่มีความ เป็นฝรั่งผสมไทย มีสลัดผักต่าง ๆ ผสมผสานกับโบ๊ะชะม่วง มีความเผ็ดของพริก กลิ่นหอมของตะไคร้ซอย 3 Bean

Quinoa Salad เป็นสลัดที่มีถั่ว 3 ชนิด เช่น ถั่วแดง ถั่วกระถินญี่ปุ่น ถั่วฝรั่งเศส และใส่โกลจิเบอร์รี่ลงไปด้วย

สลิม ควินัว พอร์ริดจ์ (Slim Quinoa Porridge) เมนูหวานที่มีส่วนผสมของควินัว มีแก้วมังกร มะม่วงสุก หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า โกลจิเบอร์รี่ ถั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกเกดให้ความหวาน ใส่กะทินิดหน่อย จานหนึ่งให้พลังงาน 222 แคลอรี และยังมีเมนูหวานอย่าง **บลูเบอร์รี่ ช็อคคาร์ต** แคลอรีต่ำ ปราศจากเนยนม ใช้ความหวานจากน้ำตาล มะพร้าว และน้ำมันมะพร้าว ปริมาณ 289 แคลอรี (ทั่วไป 600 แคลอรี)

ร้าน Absolute Fit Food มีที่นั่งรองรับไม่มาก ควรโทรคัพท์เข้าไปจองก่อน ที่หมายเลข 0 2652 0077-8 และ 08 1371 3721 วันจันทร์-ศุกร์ มีเซฟตีเทเบิล ขณะนี้ อยู่ในช่วงโปรโมชัน ราคา 595 บาท (ราคาเต็ม 995 บาท) มีทั้งหมด 5 เมนู มีเมนูเรียกน้ำย่อย 2 เมนู จานหลัก 2 เมนู ขนมหวาน และชา กาแฟ

ต้องการสุขภาพดี หนัมนขึ้น สิวขึ้น รูปร่างดีขึ้น อาหาร ที่เรารับประทานเข้าไปทุกวันสามารถช่วยเราได้... 🍷



✦ ข้าวกล้องจำกัดแคลอรีส่งถึงบ้าน



✦ สลัดไก่โบ๊ะชะม่วง รสเผ็ดจัดจ้าน



✦ บลูเบอร์รี่ ช็อคคาร์ต จานหวานที่ไม่อ้วน



✦ ผัดไทยแบบ Raw Food



✦ ข้าวกะเพราไก่ มันไม่เยอะ



✦ ช็อกโกแลตเค้ก



กรีนสมูธี