

## มัจฉาบ้ำบัด



### ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. เนื้อปลาทุสค่าง(ประมาณ 1 ตัว) | 30 กรัม   |
| 2. หอมแดงซอย                     | 1 ช้อนโต๊ะ  |
| 3. ตะไคร้ซอย                     | 1 ช้อนโต๊ะ(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 4. พริกขี้หนูซอย                 | 1 ช้อนชา(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**   |
| 5. มะเฟืองซอย                    | 1 ช้อนโต๊ะ(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 6. มะเขือเทศสีดาหั่น 1 ลูก       | (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**           |
| 7. น้ำปลา                        | ¾ ช้อนชา  |
| 8. น้ำมะนาว                      | 1 ½ ช้อนชา(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 9. น้ำเชื่อม(ความเข้มข้น 1:1)    | ½ ช้อนชา  |
| 10. ใบสะระแหน่ เล็กน้อย          | (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**           |
| 11. แดงกวา                       | ½ ลูก   |
| 12. ผักสลัด                      | 5 กรัม(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**     |

### วิธีทำ

- นำปลาทุสค่างไปย่างไฟอ่อนๆ ให้พอหอม จากนั้นแกะเอาแต่เนื้อ ทำเป็นชิ้นเล็กพอคำ
- นำเนื้อปลาทุสค่างผสมกับหอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ตะไคร้ซอย มะเฟืองซอย และมะเขือเทศสีดาหั่น ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำเชื่อม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- แต่งหน้าด้วยใบสะระแหน่อีกนิดหน่อยเพิ่มความหอม เพิ่มใยอาหารด้วยการกินแกล้มกับผักสดเช่น แดงกวา ผักสลัด เป็นต้น

## คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
85.41	8.03	8.12	1.9	420.99	249.95	121.55	1.25

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

**\*\*หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

## ความโดดเด่นของเมนู “มัจฉาบำบัด”

### ปลาทุ (นางเอกของเมนู)

เมื่อเทียบกับสัตว์ทะเลชนิดอื่นๆ สามารถทำอาหารได้หลายอย่าง ย่อยง่าย รสชาติดี เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างดี มีกรดไขมัน โอเมก้า-3 สูง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม ลดและป้องกันอาการอักเสบของโรคข้อ ป้องกันโรคหัวใจ

### มาพร้อมสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายและมีประโยชน์มากมาย

**หอมแดง :** มีสรรพคุณช่วย บรรเทาอาการไข้หวัด ได้ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขยายหลอดลม

**ตะไคร้ :** มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ช่วยล้างสารพิษ ช่วยซ่อมแซมและบำรุงระบบประสาท

**พริกขี้หนู :** มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ลดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ

**ใบสาระแหน่ :** รักษาอาการท้องอืด ลดอาการเลอ อาหารไม่ย่อย ช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการเจ็บหรืออักเสบในคอ

### เสริมทัพด้วยผลไม้พื้นบ้าน

**มะเฟือง :** ผลไม้พื้นบ้านของไทย มีสรรพคุณ ช่วยลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับง่ายขึ้น ดับกระหาย ขับเสมหะ เป็นยาระบาย ช่วยเรื่องขับถ่าย ลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

### มีใยอาหารสูง (โดยการกินแกล้มกับผักต่างๆได้ตามชอบ)

**ใยอาหาร** ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ช่วยทำให้การย่อยและดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง และช่วยเรื่องของระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูก ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

**“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” ..ด้วยความห่วงใยจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี**