

ข้าวยา

“ข้าวยา” อาหารประจำถิ่นของภาคใต้ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สารอาหารที่หลากหลายแต่พลังงานต่ำ



เป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากผักในข้าวยาเป็นผักสดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ จึงทำให้ได้รับวิตามินต่างๆ ที่มีอยู่ในผัก เป็นอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วจะออกรสหลายรสด้วยกัน ได้แก่ รสมันของมะพร้าว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบ และน้ำมะนาว รสเค็มจากน้ำบูดู รสเผ็ดของพริกป่น เรียกว่า เป็นอาหารที่บำรุงธาตุในร่างกายได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในข้าวยา

ยังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ เอกลักษณ์ที่สำคัญของข้าวยา ก็คือ “น้ำบูดู” รสชาติความอร่อยของข้าวยาก็อขึ้นอยู่กับน้ำบูดู นั้นเอง

เครื่องปรุง

ข้าวสวย	½ ถ้วย (60 กรัม)
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
มะพร้าวหั่นฝอย คั่วจนเหลืองกรอบ	3 ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
พริกขี้หนูคั่วป่น	2 ช้อนชา (15 กรัม)
ผักถั่วงอกเด็ดหาง	1/3 ถ้วย (25 กรัม)
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ใบมะกรูดอ่อนหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
มะม่วงดิบสับหั่นเส้นเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	3 ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
มะนาว	1 ลูก



เครื่องปรุงน้ำบูดู

น้ำบูดู	3 ซ้อนโต๊ะ (45 กรัม)
น้ำ	1 ถ้วยครึ่ง
ปลาอินทรีเค็ม	1 ชิ้น (10 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ถ้วย (120 กรัม)
หอมแดงทุบพอแตก	300 กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนสั้น	1 ต้น (40 กรัม)
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ (7 กรัม)
ข่ายาว 1 นิ้วทุบพอแตก	1 ชิ้น (5 กรัม)

วิธีทำ

1. ทำน้ำบูดูโดยการต้มปลาอินทรีจนเปื่อย แกะเอาแต่เนื้อใส่หม้อ เติมน้ำบูดู น้ำ แล้วตั้งไฟ
2. ใส่หอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลปีบ ต้มต่อจนน้ำบูดูข้น ชิมให้รสเค็มนำหวาน ยกลง
3. จัดเสิร์ฟโดยตักข้าวใส่จาน ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และผักทั้งหมดใส่อย่างละน้อย พอคลุกรวมกันแล้วจะมากยิ่งขึ้น ราดน้ำบูดู ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว เคล้าให้เข้ากันดีรับประทานได้

สรรพคุณทางยา

1. มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก
2. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร
3. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคทางผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด
4. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไอเพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
5. มะนาว เปลือกผลรสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
6. ตะไคร้ รสปร่ากลิ่นหอม แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร
7. ใบมะกรูด รสปร่ากลิ่นหอมติดร้อน ใช้ปรุงอาหารช่วยดับกลิ่นคาว แก้โรคลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด
8. มะม่วง รสเปรี้ยว ขับเสมหะ
9. ถั่วฝักยาว รสมันหวาน มีคุณค่าทางอาหารสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ บำรุงธาตุ
10. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้

ประโยชน์ทางอาหาร

ข้าวยาปักข์ใต้ที่ปรุงสำเร็จแล้วจะออกรสหลายรสด้วยกัน ได้แก่ รสมันของมะพร้าว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบและน้ำมะนาว รสเค็มหวานจากน้ำบูดู รสเผ็ดของพริกป่น เรียกว่าเป็นอาหารที่บำรุงธาตุก็ไม่ผิดนัก

คุณค่าทางโภชนา

ข้าวยาปักข์ใต้ 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 1141 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

- น้ำ	589.7 กรัม
- โปรตีน	31.1 กรัม
- ไขมัน	18.0 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต	217.3 กรัม
- กาก	11.8 กรัม
- ใยอาหาร	1.8 กรัม
- แคลเซียม	191.9 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส	363 มิลลิกรัม
- เหล็ก	200 มิลลิกรัม
- เรตินอล	13.2 ไมโครกรัม
- เบต้า-แคโรทีน	65.8 ไมโครกรัม
- วิตามินเอ	6772.4 IU
- วิตามินบีหนึ่ง	825.18 มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง	0.61 มิลลิกรัม
- ไนอาซิน	7.77 มิลลิกรัม
- วิตามินซี	68.80 มิลลิกรัม

