

อาหารสมอง นักท่องเที่ยวอินเดียลุยไทย

วีรกร ตรีเศศ

ในรอบ 4-5 ปีที่ผ่านมา ถ้าใครเป็นคนช่างสังเกตก็จะเห็นว่ามีย่านนักท่องเที่ยวอินเดียในบ้านเรามากขึ้นจนคึกคักหน้าคึกคักตาเหมือนเห็นนักท่องเที่ยวอินเดียไปเช็คคู่มือเลขที่พบว่านักท่องเที่ยวอินเดียเข้ามาเที่ยวบ้านเราในปี 2553 ไม่ต่ำกว่า 600,000 คน ไหลนักท่องเที่ยวอินเดียที่มีประมาณกว่า 800,000 คน ไม่ห่างนัก

บางครั้งเราก็เห็นการปิดโรงแรมในพัทยา ภูเก็ต สมุย หรือแม้แต่กรุงเทพฯ เพื่อแต่งงาน โดยเชิญแขกจากทั่วโลกมาร่วมงานเลี้ยงใหญ่โต คู่สมรสอินเดียเหล่านี้ออกค่าเครื่องบินให้ญาติและเพื่อนเพื่อบินมาร่วมงานเลี้ยงที่สุดหรูหราก็ (ถ้ามีปัญญาเชิญแขกให้บินมางานได้ งานก็ควรจะหรูหรารอก) คำถามก็คือคนอินเดียเหล่านี้เป็นใครและร่ำรวยมาจากอะไรกัน

หากให้คำจำกัดความว่ามหาเศรษฐีอินเดียคือครัวเรือนที่มี net worth (สินทรัพย์ลบหนี้สิน) เฉลี่ย 5.6 ล้านดอลลาร์ (168 ล้านบาท) ขึ้นไป ก็จะมีครัวเรือนเช่นนี้อยู่ประมาณ 62,000 ครัวเรือน ในประชากร 1,300 ล้านคน เมื่อไม่นานมานี้บริษัท Total Wealth Management ได้ศึกษามหาเศรษฐีเหล่านี้โดยสัมภาษณ์ 150 คน และพบสิ่งน่าสนใจหลายอย่าง

สิ่งที่พบก็คือส่วนใหญ่ของคนเหล่านี้ชอบใช้จ่ายเงินไปกับการท่องเที่ยวราคาแพง โดยเฉพาะไปต่างประเทศ ชอบใช้จ่ายเงินซื้อเพชรนิลจินดาเป็นมูลค่านับพัน ๆ ล้านบาทต่อปี

ฝ่ายชายชอบซื้อรถยนต์หรูแต่ไม่หรูสุด เพราะไม่เหมาะกับถนนในอินเดีย ยี่ห้อที่นิยมก็คือฮอนด้า โตโยต้า เบนซ์ และ BMW โดยทั่วไปแต่แล้วครัวเรือนมักมีรถยี่ห้อเหล่านี้รุ่นราคาแพงประมาณ 2-4 คัน

ที่กำลังฮิตก็คือการแต่งงานบนเรือในออสเตรเลีย หรือแต่งงานได้นำเพื่อความสนุกสนานและตื่นเต้น แต่ที่น่าสงสัยก็คือไม่อาจมีเรือยอร์ช หรือเครื่องบินส่วนตัวได้ตั้งใจเนื่องจากในปัจจุบันอินเดียยังขาดท่าเรือและสนามบินที่สะดวกสำหรับยานตรีส่วนตัว อุปสรรคสำคัญก็คือระบบเรดเทปของข้าราชการอินเดียยามเมื่อเข้าออกประเทศด้วยยานตรีส่วนตัว

ผู้เขียนสมัยหนึ่งได้มีโอกาสเดินทางไปอินเดียด้วยเครื่องบินส่วนตัวของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งหลายครั้ง แต่ทุกครั้งก็เข้าเมืองเจ้าพนักงานตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรจะใช้เวลานานเกือบครึ่งชั่วโมงหลังจากเครื่องบินจอดแล้วถกเถียงกันว่าจะทำอะไรต่อไป และเมื่อตกลงกันได้แล้ววิธีการเข้าเมืองก็วุ่นวายสับสนน่าปวดหัว และเป็นอย่างนี้เหมือนกันทุกครั้ง เจ้าหน้าที่จะ

ต้นตอเป็นพิเศษกับการตรวจหากมีคอมพิวเตอร์ติดตัวมาด้วย (บ้านเราก็น่าจะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน เมื่อ 30 ปีก่อนเพราะไม่คุ้นกับเรื่องการเข้าออกประเทศ) เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อเกือบ 15 ปีมาแล้ว

ผู้ศึกษาพบว่าถึงจะซื้อเรือยอร์ชและเครื่องบินไม่ได้สะดวก แต่พวกรวยน่าเกลียดเหล่านี้หันไปซื้อเกาะ คฤหาสน์แทน หรือไม่กี่นาฬิกา ปากการาคาแพง ตลอดจนเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ประจำบ้าน

มหาเศรษฐีอินเดียเหล่านี้ส่วนใหญ่มีเชื้อลูกหลานมหาราชาเก่า หากแต่เป็นนักอุตสาหกรรม นายธนาคาร พ่อค้าส่งออกนำเข้า นักค้าเงิน นักลงทุน ฯลฯ ที่รวยด้วยตัวเองในรอบ 10-30 ปีที่ผ่านมา

นักท่องเที่ยวอินเดียในไทยส่วนใหญ่เป็นพวกที่รวยถดถอยมา ซึ่งมีจำนวนมากกว่ามากมาย การมาเที่ยวบ้านเรานั้นก็แสนสะดวก สามารถขอวีซ่าตอนเดินทางมาถึงก็ได้ ค่าเครื่องบินก็ไม่แพงในยุคปัจจุบัน โรงแรมที่พักของคนอินเดียด้วยกันก็ได้ ใช้บริการทัวร์อินเดียหรือหากเคยมาครั้งหนึ่งแล้ว และกลับมาอีกเพราะติดใจก็บินเดี่ยวได้สบาย สามารถกินอยู่ได้ถูกกว่าครั้งแรกด้วยเพราะเห็นลู่วางแล้ว

นักท่องเที่ยวเหล่านี้จำนวนหนึ่งอยู่ในวัย 20-30 ปี โดยมากันเป็นกลุ่มเพื่อน 4-5 คน โดยเฉพาะชาย อีกจำนวนหนึ่งก็เป็นครอบครัวที่มากัน 2 คน หรือไม่ก็เอาลูกในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นมาเที่ยวด้วย

สวนจตุจักรในปัจจุบันเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวจากชาติต่าง ๆ หากสังเกตภาษาที่พูดจะมีทั้งยุโรป จีน ญี่ปุ่น อินเดีย และสมาชิกอาเซียน ในจำนวน 10 คนที่เดินทางมานั้นเดาว่าไม่ต่ำกว่า 3-4 คน เป็นคนต่างชาติ

ที่น่าภูมิใจก็คือพ่อค้าไทยสามารถสื่อสารกับนักท่องเที่ยวต่างชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ พูดอังกฤษชนิดต่อรองได้ ฝีดนักก็หยิบเครื่องคิดเลขขึ้นมาระบุตัวเลข หากอยากลดราคา คนซื้อก็จะกดตัวเลขลงไปแทน กลับไปมาสักพักก็ตกลงกันได้

อย่างหนึ่งที่สังเกตเห็นก็คือผู้หญิงอินเดียจะใส่สำหรับกันน้อยลงเมื่อไปเที่ยวต่างประเทศ ซึ่งผิดจากเมื่อก่อนที่ใส่กันทุกหนแห่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ เข้าใจว่าสะดวกกว่าในการซื้อปิ้งและเดินทาง และความเข้มข้นของประเพณีคงน้อยลงไปกว่าเมื่อก่อนคล้ายกับกรณีของหญิงญี่ปุ่นเมื่อ 30-40 ปีก่อนกระมัง

เคยได้ยินสุภาษิตฝรั่งที่ว่า “การท่องเที่ยวคือการศึกษา” คนใจกว้างมักมาจากคนที่เปิดใจให้กับวัฒนธรรมที่ต่างไปจากตน การท่องเที่ยวคือโอกาสสำคัญของการได้เรียนรู้และได้เปิดใจ

ในอนาคตคนไทยเราจะไปเที่ยวอินเดียดินแดนอัศจรรย์แห่งความหลากหลาย และ พุทธภูมิกันมากมายกว่าในปัจจุบัน เฉกเช่นเดียวกับคนอินเดียมาบ้านเราในปัจจุบัน การเรียนรู้วัฒนธรรมซึ่งกันและกันเช่นนี้จะทำให้ทั้งสองฝ่ายมีความใจกว้างมากขึ้น

พูดไปทำไมไม่มีชื่อของพวกเขาที่มีรากจากวัฒนธรรมอินเดียด้วยกันทั้งนั้น เราได้เปิด ใจกว้างแล้วนะด้วยการมีชื่ออินเดีย หากเปิดใจตามไปด้วยกับวัฒนธรรมอินเดียปัจจุบัน เราก็ จะได้ชื่อว่าเป็นคนใจกว้างอย่างสมบูรณ์

เครื่องเคียงอาหารสมอง

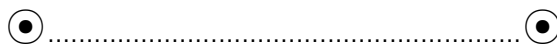
ผัก 37 ชนิดที่ไม่กินไม่ได้ (1) สะเดา (Neem tree) มีเบต้าแคโรทีนสูง บำรุง สายตา เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้นอนหลับ (2) ผักกาดขาว (Chinese white cabbage) ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ มีโฟเลตสูงบำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์ (3) หัวหอมเล็ก (Shallot) มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง (4) แครอท (Carrot) เบต้าแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตท ลดระดับ คอเลสเตอรอลได้ (5) หอมหัวใหญ่ (Onion) มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (6) คะน้า (Chinese kale) มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง (7) พริก (Chilli) มีแคปไซซินกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ

(8) กระเจี๊ยบเขียว (Okra) ลดความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดอาการกระเพาะ หรือลำไส้อักเสบ (9) ผักกระเฉด (Water mimosa) ดับพิษไข้ กากใยช่วยระบบขับของเสีย เพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร (10) ตำลึง (Ivy gourd) มีวิตามินเอสูง ดีต่อดวงตา เส้นใยจับ ไนเตรต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร (11) มะระ (Chinese bitter cucumber) มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำคั้นลดระดับน้ำตาลในเลือด (12) ผักบุ้ง (Water spinach) บรรเทาอาการร้อนใน มีวิตามินเอบำรุงสายตา ธาตุเหล็ก บำรุงเลือด (13) ขึ้นฉ่าย (Celery) กลิ่นหอม ช่วยเจริญอาหาร มีวิตามินเอ บี และซี บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด (14) เห็ด (Mushroom) แคลอรีน้อย ไขมันต่ำ มีวิตามินดีสูง ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เสริมกระดูกและฟัน (15) บัวบก (Indian pennywort) มีวิตามินบีสูง ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย บำรุงสมองและความจำ บำรุง ผิวพรรณ ลดอาการอักเสบ

(16) สะระแหน่ (Kitchen mint) กลิ่นหอมเย็นของใบให้ความสดชื่น ทำให้ ความคิดแจ่มใส แก้ปวดหัว (17) ชะพลู (Cha-plu) รสชาติเผ็ดเล็กน้อย แก้จุกเสียด ขับเสมหะ มีแคลเซียมสูง (18) ชะอม (Cha-om) ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ขับลมใน ลำไส้ มีเส้นใยคอยจับ อนุมูลอิสระ (19) หัวปลี (Banana flower) รสฝาด แก้ร้อนใน

กระหายน้ำ และบำรุงน้ำมัน มีกากใย โปรตีน และวิตามินซีสูง (20) กระเทียม (Garlic) ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด ใบกระเทียมมีโฟเลท เหล็กวิตามินซีสูง (21) โหระพา (Sweet basil) น้ำมันหอมระเหยทำให้โล่งจมูก ช่วยระบายลม มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม (22) ขิง (Ginger) บรรเทาอาการหวัดเย็น ลดอาการคัดจมูก รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (23) ข่า (Galangal) น้ำมันหอมระเหย ช่วยระบบย่อยอาหารขับลม มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา

(24) กระชาย (Wild ginger) บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ มีวิตามินเอและแคลเซียม (25) ถั่วพู (Winged bean) ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสารช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว (26) ดอกขจร (Cowslip creeper) กระตุ้นให้รู้รสอาหาร ให้พลังงานสูง ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน (27) ถั่วฝักยาว (Long bean) มีเส้นใย ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินซี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก บำรุงเลือด (28) มะเขือเทศ (Tomato) มีวิตามินเอสูง วิตามินซี รสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และแก้อาการคอแห้ง (29) กะหล่ำปลี (White cabbage) มีกลูโคซิโนเลท เมื่อแตกตัวจะเป็นสารต้านมะเร็ง และมีวิตามินสูง (30) มะเขือพวง (Plate brush eggplant) ช่วยให้เจริญอาหารและช่วยลดความดันเลือด มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส (31) ผักชี (Chinese parsley) ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร มีน้ำมันหอมระเหย แก้หวัด มีวิตามินเอและซีสูง (32) กุยช่าย (Flowering chives) มีกากใยช่วยระบายของเสีย มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง (33) หัวไชเท้า (Chinese radish) แก้ไอ ขับเสมหะ เพิ่มภูมิต้านทางโรค มีสารช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวได้ดี (34) กระเพรา(Holy basil) แก้อาการจุดเสียดแน่นท้อง มีเบต้าแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้ (35) แมงลัก (Hairy basil) ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ (36) ดอกแค (Sesbania) กินแก้ไข้ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เป็นยาระบายอ่อน ๆ มีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา และ (37) หน่ออ่อน กินเพิ่มความคึกคัก ให้กระชุ่มกระชวย หัวใจสู้บด สมองแจ่มใส อายุยืนยาว สำหรับทุกเพศโดยเฉพาะวัยสูงอายุ



น้ำจิ้มอาหารสมอง

There are two kinds of bores____those who talk too much and those who listen too little.

มีคนอยู่สองประเภทที่น่าเบื่อหน่ายคือคนที่พูดมากเกินไป และคนที่ฟังน้อยเกินไป
