

ประวัติเมี่ยงคำ

เมี่ยงคำ



เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่มีมานาน พบในบทพระราชนิพนธ์ "กาพย์เห่ชมเครื่องว่าง" ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว นิยมใช้เป็นอาหารสำหรับการสังสรรค์ ปิกนิกในครอบครัว หรือในหมู่เพื่อนฝูง ประกอบไปด้วยเครื่องเมี่ยงและน้ำเมี่ยง ได้แก่ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ชিং ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง มะนาว และพริกชี้หนู ส่วนที่เป็นน้ำเมี่ยงประกอบด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา กะปิ กุ้งแห้งป่น ผักที่ใช้ห่อ ได้แก่ ใบทองหลาง และใบชะพลู

เมี่ยงคำเป็นอาหารที่มีครบทุกรส วัตถุประสงค์ทำได้ง่าย วิธีทำไม่ยุ่งยาก มะพร้าวที่นำมาคั่วต้องไม่แก่จัดจนเกินไป การหั่นก็ต้องหั่นให้ชิ้นบางเท่ากัน นำไปคั่วด้วยไฟอ่อนๆ แต่ในปัจจุบันมะพร้าวคั่วสำหรับเมี่ยงคำที่คั่วสำเร็จมีขายแล้ว เพียงแต่เลือกที่ไว้ใจได้ว่าคั่วมาขายใหม่ๆ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนเท่านั้น ส่วนหอมแดง ชিং มะนาว ต้องหั่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า น้ำเมี่ยงที่ดีต้องข้น เหนียว และมีรสหวานนำ ใบชะพลูหรือใบทองหลางต้องเลือกที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป

๑ หน่วยบริโภค เท่ากับ ๑๐๐ กรัม (๔ คำ) ประกอบด้วยเครื่องเมี่ยง (รวมผักสด) ๕๐ กรัม น้ำเมี่ยง ๕๐ กรัม เมื่อดูคุณค่าโภชนาการของเมี่ยงคำ ๑ คำ จะให้พลังงานประมาณ ๔๐ กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต ๔.๒ กรัม โปรตีน ๑ กรัม และไขมัน ๒.๑ กรัม ซึ่งการกินเมี่ยงคำจะให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับจำนวนคำและการตักส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะมะพร้าวคั่วจะให้ปริมาณพลังงานและไขมันค่อนข้างมาก คือ มะพร้าวคั่ว ๑๐๐ กรัม ให้พลังงานประมาณ ๖๕๐ กิโลแคลอรี ไขมันสูงถึง ๖๕ กรัม ส่วนน้ำเมี่ยงจากส่วนประกอบมีทั้งมะพร้าวคั่ว และมีการใช้น้ำตาลปีบปริมาณมาก จึงให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง ดังนั้น สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี อาจกินเมี่ยงคำ ๔ คำ ซึ่งจะได้รับพลังงาน ๑๖๐ กิโลแคลอรี หรือถ้าอยากกินมากกว่านี้ อาจต้องลดปริมาณอาหารในมื้ออื่นๆ ลง

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเมี่ยงคำประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด จึงเป็นของว่างที่มีประโยชน์ในส่วนของ การมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงจากขิง หอมแดง มะนาว ใบชะพลู ใบทองหลาง โดยเฉพาะใบชะพลูจะมีบีตาแคโรทีนค่อนข้างสูง นอกจากนี้เมี่ยงคำยังเป็นของว่างที่ให้ใยอาหารค่อนข้างดี จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกายอีกด้วย

ประโยชน์เมี่ยงคำ

"เมี่ยงคำ" เป็นอาหารว่างที่ "108 เคล็ดกิน" ชอบมากอย่างหนึ่ง เพราะนอกจากจะอร่อยถูกปากแล้ว เมื่อลองแยก ส่วนประกอบของเมี่ยงคำออกมาดูก็พบว่าในเมี่ยงคำนั้นมีแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้นเลย โดยในเมี่ยงหนึ่ง คำนั้นก็ประกอบไปด้วยใบชะพลูสำหรับห่อไส้ มะนาว ถั่วลิสง กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมแดง พริกขี้หนู ขิง ซึ่งส่วนประกอบ เหล่านี้ต่างก็มีประโยชน์ในตัวเองอยู่แล้ว โดยใบชะพลูนั้นก็ถือเป็นพืชที่ให้แคลเซียม และมีกากใยสูง มะนาวให้วิตามินซีสูง กินทั้งเปลือกจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว ถั่วลิสงคั่วให้โปรตีน กุ้งแห้งให้โปรตีนและแคลเซียม อีกทั้งยังมี สารไอโอดีนอีกด้วย

มะพร้าวคั่วมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันให้พลังงาน หอมแดงมีสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลด ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด พริกขี้หนูก็มีสารแคปไซซิน เบตาแคโรทีน และวิตามินต่างๆ ช่วยแก้ลมจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ด้วย ส่วนขิงก็มีสรรพคุณช่วยแก้การท้องอืดเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อยอาหาร ช่วยในไหลเวียนของโลหิต ส่วนน้ำ เมี่ยงคำที่มีส่วนผสมหลักคือน้ำตาลปีบ น้ำปลา กะปิ ขิง ข่า ก็เป็นส่วนประกอบที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายด้วยเช่นกัน