



ของกินคนเมือง
มาลา คำจันทร์

งาคั่ว

มีคำอุ๊ยว่าอุ๊ยสาวชุดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน เป็นถ้อยคำสำเร็จรูปที่ตกทอดกันมา แต่ปัจจุบันไม่มีใครใช้แล้ว โวหารชุดนั้นมีว่า

บ่าว : น้องกินข้าวกับหยั่ง

สาว : กินข้าวกับจวบตาย

จวบตาย หมายถึงวัวที่ไม่ตายเอง แต่หมายถึงวัวที่ถูกฆ่าให้ตาย คำเมืองเรียกว่าจวบฆ่า

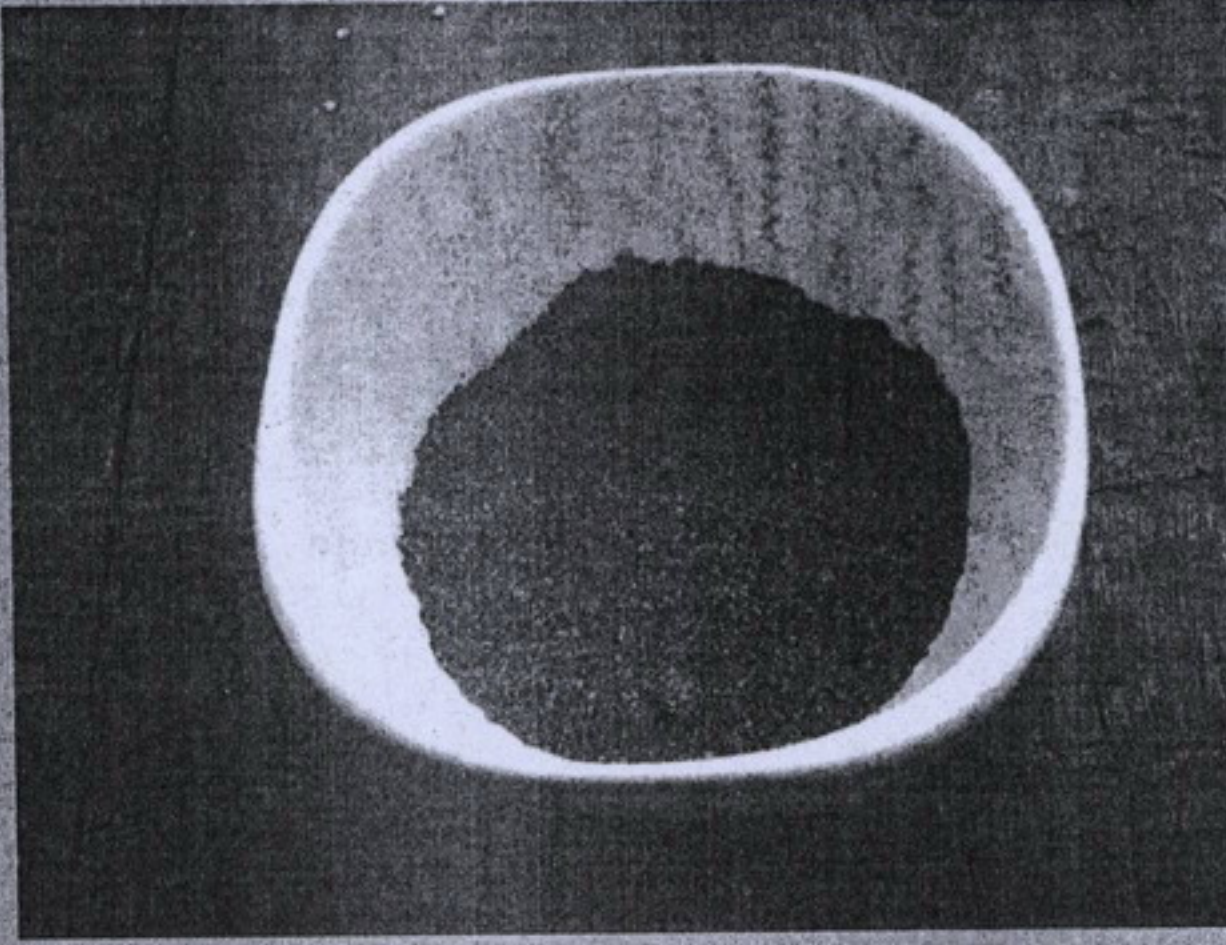
กินข้าวกับจวบฆ่า หมายถึงกินข้าวกับงาคั่ว

งาคั่วเป็นของกินพื้นๆ ที่ใครต่อใครมองข้าม หากแต่หากมีด้วยคุณค่าทางด้านสารอาหารจากเมล็ดงา คุณประโยชน์ของเมล็ดงามีมากอย่างไม่น่าเชื่อ ตัวหนึ่งซึ่งสำคัญมากๆ ต่อร่างกายที่หาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นคือแคลเซียม เชื่อไหมว่าในงาดำมีแคลเซียมมากกว่านมวัวถึงหกเท่า

แคลเซียมมีความจำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะเป็นโครงสร้างของกระดูกและฟัน เด็กๆ ผู้หญิงและคนวัยเลหย่มสาวควรกินงาดำมากๆ เพื่อร่างกายจะได้สังเคราะห์เอาแคลเซียมไปบำรุงกระดูก เด็กๆ ต้องเติบโต ผู้หญิงต้องคลอดลูก คนวัยเลหย่มสาวแคลเซียมลดหาย หากไม่มีการบำรุง เด็กๆ จะตัวไม่โตเท่าที่ควร ส่วนหญิงอุ้มท้อง เด็กในท้องจะดึงเอาแคลเซียมจากแม่ไปใช้ในการสร้างกระดูก ส่วนคนชรา ไม่ต้องอุ้มท้องแคลเซียมก็จะค่อยลดหายไปเอง เราจึงมักเห็นคนยิ่งชรา ตัวยิ่งเล็ก

จะไม่แจกแจงโดยละเอียดละหนะว่าภาวะแคลเซียมร่อยหรือก่อให้เกิดโทษภัยอะไรบ้างในร่างกายเรา แต่การเป็นโรคกระดูกพรุน หรือกระดูกเปราะบางในวัยชรา

สามารถป้องกันแต่เนิ่นๆ ได้ โดยการเติมแคลเซียมแก่ร่างกาย อาจเติมได้หลายทาง ทางหนึ่งที่สะดวกเป็นธรรมชาติและไม่ก่อให้เกิดพิษตกค้างใดๆ แก่ร่างกาย คือการกินงามากๆ



งาคั่วเป็นของกินคนเมืองที่มีมาแต่ดั้งแต่เดิม ง่ายๆ เพียงแค่อ่างไปคั่วแล้วเอามาโขลกกับเกลือเล็กน้อยพอมีรสเค็มติดปลายลิ้น แล้วก็ปั้นข้าวหนึ่งเข้าจิ้มใส่ปาก อาจไม่อร่อย แต่เราก็อาจหาความอร่อยจากแกงถ้วยอื่น หรือไม่ถ้าหากอยากร่วมสมัยก็อาจพลิกแพลงเอางาไปประกอบกับวัตถุดิบทางอาหารอื่นๆ แล้วออกแบบมาให้เป็นอาหารจานนั้นจานนี้ อันนี้ก็ว่ากันไป

งามีแคลเซียมมากกว่านมวัวหกเท่า เหมาะอย่างยิ่งที่จะประเคนงาให้คนสูงวัยกินเพื่อบำรุงกระดูก แทนการดื่มนมวัว นมวัวมักแสลงแก่นแก่ ร่างกายไม่ค่อยรับ กินแล้วมักท้องร่วง แต่กินงารับรองว่าท้องไม่ร่วง แถมได้ประโยชน์สูงกว่า ข้อสำคัญราคาถูกกว่านมสำหรับคนชราตั้งมากมายหลายเท่า