รู้ไหมทำไมชาวจีนต้องกินของหมักของดองกัน

ก่อนอื่นจะเล่าถึงประโยชน์ก่อนของเจ้า “แลคโตบาซีลัส” คือ จุลินทรีย์ชนิดหนึ่งที่นอกจากจะมีในนมเปี้ยวแล้ว มันยังมีในของหมักดองเป็นจำนวนมาก เจ้าพวกจุลินทรีย์นี้มีประโยชน์ที่จำเป็นต่อร่างกาย ถ้าหากกินเข้าไปในปริมาณที่พอเหมาะ เนื่องจากคนเราชอบกินเนื้อสัตว์ และร่างกายของคนเราจะสามารถย่อยเนื้อที่กินเข้าไปจำเป็นต้องใช้เวลาถึงนานถึง 3 วัน ถ้าย่อยไม่หมดก็จะเน่าเสีย ก่อให้เกิดจุลินทรีย์ที่ให้โทษต่อร่างกาย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาแก่เรา เจ้าแลคโตบาซีลัสนี้จะช่วยย่อยอาหารและจุลินทรีย์ที่ให้โทษในร่างกายเรา

ซึ่งการหมักดองนั้นเป็นภูมิปัญญาโบราณของชาวเอเชีย ในหนังไทยโบราณไม่ค่อยพูดถึง แต่ถ้าในภาพยนต์จีน ภาพยนต์เกาหลี ภาพยนต์ญี่ปุ่น มักจะเห็นผักดองอย่างกิมจิ มันคือการถนอมอาหารมาแต่ไหนแต่ไร โดยการนำวัตถุดิบสดๆ เช่น พืชผัก ผลไม้ ไข่ หรือเนื้อสัตว์ ไปหมักในน้ำเกลือเป็นเวลานาน จนได้ออกมาเป็นผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาร้า ปลาเค็ม อย่างที่ใครหลายคนชื่นชอบ เป็นกรรมวิธีที่ทำให้อาหารสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยเฉพาะในฤดูกาลที่แห้งแล้ง หรือยามเกิดศึกสงครามขึ้นมา ชาวบ้านไม่มีเวลาทำเกษตร จึงต้องรักษาผลผลิตทางการเกษตรไว้กินนานๆ

ชาวจีนในสมัยก่อนนิยมกันมาก เพราะอดอยาก ดิ้นรน เสื่อผืนหมอนใบและคู่กับผักดอง ล่องเรือไกลๆนานๆก็ต้องใช้การดองอาหารไว้ แต่ในอาหารหมักดอง มีโซเดียมสูงมาก ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะอันตรายต่อระบบไตของเรามาก เอาแค่พอควร อย่ากินจนติดเป็นนิสัย สังเกตสิว่า ชาวญี่ปุ่น เกาหลี จะทานผักดองกิมจิ ควบคู่กับเนื้อต่างๆ ถ้าใครกินอาหารญี่ปุ่นเกาหลี แล้วไม่ทานกิมจิ จะผิดวิธี เพราะมันจะนำเจ้าแลคโตบาซีลัสไปช่วยย่อยเนื้อที่เรากินเข้าไปนั่นเอง