ครั้งนี้เรามาดูอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ๆ กันบ้างนะครับ อาหารไทยสไตล์ฟาสต์ฟู้ด ก็คือพวกอาหารจานเดียวทั้งหลายนั่นแหละ ไม่ว่าจะเป็นขนมจีนน้ำยาของภาคใต้ ขนมจีนน้ำเงี้ยว และข้าวซอยของภาคเหนือ ก๋วยเตี๋ยวของภาคกลาง เป็นต้น นอกจากนั้นรายการอาหารที่พอจะคิดออกก็น่าจะเป็นพวก ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ข้าวหมูแดง ข้าวผัด ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น ในภาคอีสานนั้น มีอาหารที่มีชื่อเสียงจนกลายเป็นอาหารประจำชาติไปแล้วก็คือ ข้าวเหนียว ส้มตำ ลาบ ไก่ย่าง หมูย่าง และต้มเครื่องในชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะส้มตำกับต้มยำกุ้งนั้น กลายเป็นอาหารระดับนานาชาติเลยก็ว่าได้ เพราะว่ามีชื่อเสียงไปถึงต่างประเทศ ร้านอาหารไทยในต่างประเทศจะต้องมีรายการอาหารนี้เป็นตัวเอก และเวลาชาวต่างชาติมาเที่ยวเมืองไทย ก็มักจะพากันมาลิ้มลองรสชาติแบบไทย ๆ แท้ ๆ เมื่อเร็ว ๆนี้ ผมได้ข่าวว่า อาหารไทยได้รับการโหวตให้เป็นสุดยอดอาหารของโลก และเมนูที่ได้รับความนิยมก็คือ ผัดซีอิ๊ว และ ก๋วยเตี๋ยวเรือ ซึ่งในเมืองไทย อาหารสองอย่างนี้ ก็ถือว่าเป็นอาหารจานด่วนที่คนไทยนิยมกันมาก วันนี้ในเมืองไทยเป็นสังคมที่มีแต่ความเร่งรีบ การกินอยู่ไม่เหมือนเมื่อก่อน ดังนั้นผมจะแนะนำเมนูอาหารจานด่วนที่คนไทยนิยม และมีประโยชน์กับร่างกาย เมนูแรกคือ ผัดซีอิ๊ว ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของโลก มีสารอาหารครบทั้งห้าหมู่ในหนึ่งจาน ราคาประมาณสามสิบห้าบาท ได้ทั้งวิตามินป้องกันมะเร็งจากยอดคะน้า ได้โปรตีนจากไข่..ไข่ขาวและเนื้อหมู แล้วก็ได้คาร์โบไฮเดรตจากเส้น กลิ่นหอมจากซีอิ๊ว ถือว่าคุ้มค่ามาก ๆ นะครับ โดยส่วนตัวแล้วเวลาผมกินผัดซีอิ๊วเนี่ย ผมจะสั่งแบบพิเศษ ก็คือเพิ่มไข่ดาวลงไป เพิ่มตังค์ประมาณห้าบาท แต่ว่าเราได้โปรตีนจากไข่ดาวเพิ่มเข้ามาอีก ถือว่า เอ่อ..ได้สารอาหารมากขึ้นในราคาห้าบาท ต่อไปนะครับเป็นเมนูที่สองคือ ก๋วยเตี๋ยว เมนูนี้เราจะได้คาร์โบไฮเดรตจากเส้นก๋วยเตี๋ยว ได้คอลลาเจนจากน้ำต้มกระดูกที่เคี่ยวกันมานาน ถ้าเกิดใครที่กินผักเก่งเนี่ย เขาจะมีผักแยกต่างหาก ให้เราเอามาใส่เพิ่มได้ ก็คือผักถั่วงอก ผักกะหล่ำ หรือว่าผักกาด เราสามารถใส่ได้ไม่อั้นนะครับเพราะว่าฟรี เราจะได้ทั้งไฟเบอร์ ทั้งวิตามิน ทั้งเกลือแร่ สารอาหารมากมายในผักนะครับ ปกติแล้วเนี่ย ผมจะกินก๋วยเตี๋ยวค่อนข้างบ่อย เวลาผมไปกินเนี่ย สมมติว่าผมเอาตังค์ไปแค่สามสิบบาท แล้วผมไม่อยากสั่งเพิ่มแล้ว ผมก็จะเอาผักใส่ลงไปเยอะ ๆ ให้รู้สึกว่าเรากินจนคุ้ม แล้วก็เราก็กินน้ำตามมาก ๆ เราก็จะอิ่มในราคาสามสิบบาท ถือว่าคุ้มมากนะครับ เมนูต่อไปคือข้าวมันไก่ เวลากินข้าวมันไก่เนี่ยสิ่งที่จะเสิร์ฟมาพร้อมกับข้าวมันไก่ก็คือ น้ำซุปกระดูกไก่ซึ่งเราสามารถเติมได้ไม่อั้น เราจะได้สารอาหารจากน้ำซุปเยอะแยะมากมาย เพราะว่าที่ร้านเนี่ยเขาจะต้มไก่ทีละหลาย ๆ ตัว สิ่งที่อยู่ในนั้นก็คือโปรตีน กรดอะมิโน แล้วก็ถ้าเราสั่งพิเศษเนี่ย เราก็จะได้ตับได้เครื่องในไก่ รวมทั้งเลือดด้วย น้ำจิ้ม จะเป็นน้ำจิ้มที่มีขิงมีผักอยู่ในนั้น เท่ากับว่าเรากินข้าวมันไก่จานเดียว เราได้สารอาหารหลาย ๆ อย่างมาเยอะแยะมากมาย ต่อไปเมนูที่สี่คือ ผัดไทย ผัดไทย ก็คือ ผัดไทยนะครับ เอาเส้นมาผัดกับไข่กลายเป็นผัดไทย ผัดไทยถือเป็นอาหารยอดนิยมของคนไทย มักจะเสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียงก็คือ หัวปลีและถั่วงอก เราจะได้วิตามินจากหัวปลี ได้กาบา เป็นสารอาหารที่บำรุงสมอง นอกจากนี้ผัดไทยยังมีโปรตีนที่ได้จากไข่แล้วก็เต้าหู้ด้วย ถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก ๆ นอกจากนี้คนไทยยังมีเมนูอาหารจานด่วน ที่เราเรียกกันว่า เมนูสิ้นคิด สาเหตุที่เรียกว่าเมนูสิ้นคิดก็คือ เวลามาที่ร้านอาหารแล้ว คิดไม่ออกว่าจะสั่งอะไรดี เพราะว่ามันมีรายการอาหารอยู่เยอะแยะมากมาย เราก็เลยไม่รู้จะกินอะไรเป็นพิเศษ เวลาคิดไม่ออก เราก็จะสั่งเมนูซ้ำซาก ก็คือข้าวกะเพราไข่ดาว ข้าวไข่เจียว ข้าวผัดหมู ซึ่งเป็นเมนูที่สั่งทุกวัน ทุกเที่ยง คือกินจนแม่ค้าจำได้ว่าเราจะกินอะไร โดยที่เราไม่ต้องเอ่ยปากสั่งอาหารเลย สรุปแล้ว อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ๆ นั้น มีความเหมาะสมกับสุขภาพ เพราะว่ามีอาหารหลากหลายชนิดให้เราเลือก ทำให้ร่างกายเราได้รับสารอาหารมากมาย ครบถ้วน ซึ่งดีกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบฝรั่ง ดังนั้นถ้าใครใส่ใจสุขภาพ ผมแนะนำอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ๆ นะครับ