

ข้าวเหนียวมะม่วง

จับคู่ความต่าง
ให้กลายเป็นความอร่อย

หากพูดถึงข้าวเหนียว ความคิดแรกของใครหลายๆ คนต่อจากนั้นคงหนีไม่พ้น ส้มตำ ลาบ น้ำตก หรือต้มแซ่บ เมนูอาหารแสนแซ่บประจำภาคอีสานที่นิยมไปทั่วประเทศ ในทางกลับกัน มะม่วงสุก ไม่ว่าจะเป็นซุ่มฉ่ำหวานสุดใจอย่างพันธุ์ น้ำดอกไม้ หรือใครชอบอมเปรี้ยวเล็กๆ กรอบๆ ก็ต้องมะม่วงแรด หรือถ้าอยากได้แบบหวานหอมลงตัวก็ มะม่วงแก้วแดง และยังมีอีกมากมายหลากหลาย ร้อยพันธุ์ให้ได้เลือกตามความพอใจ ฟังดูแล้วนี่เป็น 2 เมนูอาหารที่แตกต่างกันสุดขั้ว แต่ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ เพราะเมื่อนำ 2 อย่างมารวมกันแล้ว ผลที่ได้ออกมาคือเมนูของหวานขวัญใจคนไทยในหน้าร้อนอย่าง ข้าวเหนียวมะม่วง นั่นเอง

ข้าวเป็นผลผลิตของประเทศไทยที่ขึ้นชื่อมาอย่างยาวนาน และมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่อดีต ข้าวแต่ละพันธุ์ก็เหมาะกับการปรุงแต่ละแบบแตกต่างกันไป นอกจากอาหารคาวแบบที่เราทานทุกวัน วันละ 3 มื้อแล้ว ข้าวยังถูกนำมาประยุกต์เป็นของหวานหลากหลาย เช่น ข้าวแช่ ข้าวเหนียวปลาแห้ง ข้าวเหนียวสังขยา แต่ก็คงไม่มีเมนูไหนที่จะโด่งดังมากไปกว่า ข้าวเหนียวมะม่วง วิธีทำและส่วนผสมไม่ยุ่งยาก ข้าวเหนียวเหนียว มูนกับห้วกะทิ เกลือป่น และน้ำตาลทรายขาว นี่เป็นส่วนผสมของความอร่อย นึ่งร้อนสุกหอมก็นำมาทานคู่กับมะม่วงที่เลือกไว้ตามชอบ โรยหน้าด้วยน้ำกะทิข้น และถั่วเหลืองคั่วเพิ่มความกรุบกรอบ และสัมผัสที่ตัดกันสร้างมิติให้แก่มะม่วงได้อย่างลงตัว

ที่มาของข้าวเหนียวมะม่วงนั้นยังไม่ชัดเจน ทั้งในด้านช่วงเวลาพบเริ่มแรก หรือผู้คิดค้นเมนูขึ้นในครั้งแรก แต่ก็พอคาดเดาได้ว่าเป็นอีกหนึ่งขนมหวานที่อยู่คู่ครัวไทยมายาวนาน ในมะม่วงมีสารอาหารที่น่าสนใจอยู่มากมายไม่ว่าจะเป็น เส้นใยอาหาร และวิตามินต่างๆ มากมาย นอกจากนี้ มะม่วงยังอุดมไปด้วยสารพอลิฟีนอล (Polyphenols) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แมนจิเฟอริน (Mangiferin) กรดแกลลิก (Gallic Acid) แกลโลแทนนิน (Gallotannins) เควอซิทิน (Quercetin) ไอโซเควอซิทิน (Isoquercetin) กรดเอลลาจิก (Ellagic Acid) และเบต้ากลูโคแกลลิน (β -Glucogallin) จนเกิดเป็นความเชื่อว่ามีคุณสมบัติต้านเบาหวาน มะเร็ง การอักเสบ การติดเชื้อต่างๆ และต้านสารอนุมูลอิสระได้ ถึงแม้ในข้อนี้ยังไม่เป็นที่ชัดเจนมากนัก แต่ก็คงไม่ผิดที่จะพูดว่า มะม่วงเป็นอีกหนึ่งผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เมนูแสนอร่อยขวัญใจคนไทยนี้ ถึงแม้จะชอบมากแค่ไหน แต่ด้วยความที่มีแคลอรีค่อนข้างสูงจากทั้งมะม่วง ข้าวเหนียวและยังกะทิ การกินแต่พอเหมาะจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ความดันเลือดสูง แต่หากสามารถจำกัดการกินให้เหมาะสมได้ เมนูนี้ก็ไม่ได้มีโทษแต่อย่างใด แต่จะมีก็เพียงแค่ความอร่อยที่ลงตัวเท่านั้น