## ผัดไทหมื่นปีห่อใบบัว

ผัดไทยเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น มีความโดดเด่นและมีความเป็นเอกลักษณ์ที่มีความประณีตสวยงาม ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความเป็นธรรมชาติของส่วนผสมหลักและเครื่องปรุงรส เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน อาทิ คาร์โบไฮเดรตได้มาจากเส้นของก๋วยเตี๋ยว โปรตีน ได้มาจากเนื้อสัตว์ กุ้งแห้ง และถั่วลิสง ไขมันได้มาจากน้ำมันพืช วิตามินและเกลือแร่ได้จากเครื่องเคียงพืชผักสมุนไพรและเครื่องปรุงรส ที่มีครบทุกรสคือ เปรี้ยว หวาน เค็ม มัน เพิ่มรสชาติความเปรี้ยว ด้วย น้ำมะขามเปียก มะนาว รสหวานได้จากน้ำตาล รสเค็มได้จากน้ำปลา กุ้งแห้ง และรสมัน ได้จากถั่วลิสงคั่วป่น เติมความเผ็ดด้วยพริกป่น โรยหน้าด้วยต้นหอมและผักชี เป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร และเครื่องปรุง มีรสชาติกลมกล่อม เพิ่มเสน่ห์ของความเป็นไทย ด้วยการห่อผัดไทยด้วยใบบัว สรรพคุณ ของใบบัวที่ใช้ห่อนั้น ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ส่งผลดีต่อระบบของร่างกาย ช่วยบำรุงหัวใจได้เป็นอย่างดี และยังเพิ่มความหอมของผัดไทยมากยิ่งขึ้น รับประทานกับเครื่องเคียงผักพื้นบ้านนานาชนิด อาทิ หัวปลี ถั่วงอก ใบกุยช่าย ใบบัวบก เป็นต้น ซึ่งมีคุณค่าทางสมุนไพรสูง มีใยอาหารสูง มีวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ อยู่ในส่วนประกอบของอาหารและในส่วนที่เป็นเครื่องเคียง อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษเคมี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน แก้อาการช้ำใน ลดอาการอักเสบ ช่วยบำรุงเลือด บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท และสมอง เพิ่มความสามารถในการจำ ลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์ สมองเสื่อมและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ของสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพร่างกายแทบทั้งสิ้น

จึงถือได้ว่าผัดไทยหมื่นปีห่อใบบัว เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย เป็นอาหารแห่งความมีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์นานาชนิด ที่ช่วยเสริมภูมิต้านทานและป้องกันโรค เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ควรอนุรักษ์ และยังแสดงออกถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป