



กองการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# โภชนศาสตร์ ในภูมิปัญญาไทย



โดย

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรโภชนศาสตร์พิกพื้นบ้านอาหารเป็นยา  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่าย





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# โภชนศาสตร์ ในภูมิปัญญาไทย



โดย

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรโภชนศาสตร์ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่าย

# หนังสือ โภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย

ISBN 978-616-11-4922-2

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์ยงศ ธรรมวุฒิ                      อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์                      รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์จักรารุช เผือกคง                      ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

## บรรณาธิการ

อาจารย์แพทย์แผนไทย คมสัน ทินกร ณ อยุธยา  
คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรโภชนศาสตร์ฝึกที่บ้านอาหารเป็นยา  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่าย

## คณะบรรณาธิการ

นางอัจฉรา เชียงทอง                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นางภาวนิตา รักความสุข                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นางสาวอุบลรัตน์ มโนศิลป์                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นางสาวอรวิกา เกษะยอ                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นางสาวจිරินทร์ บรรทัด                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นายตรีภพ เฉลิมพร                      สถาบันการแพทย์แผนไทย  
นางสาวปพิชญา แนนกลาง                      สถาบันการแพทย์แผนไทย

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2565

จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

# คำนำ

ฮิปโปเครติส ชาวกรีกผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น “ผู้ให้กำเนิดวิชาแพทย์” หรือ “บิดาแห่งการแพทย์” (The Father of Medicine) ได้บัญญัติไว้ในการรักษาเมื่อประมาณ 2,500 ปีที่แล้วว่า “จงใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค” ซึ่งกลายมาเป็นปรัชญาในการรักษาโรคในยุคต่อ ๆ มา ปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศส่วนใหญ่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases : NCDs) เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือด เป็นต้น เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง รสจัด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งกลุ่มโรค NCDs เหล่านี้นับเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของประชากรโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ประเทศไทยนับเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ อยู่ในภูมิภาคที่อำนวยความสะดวกให้พืชพรรณธัญญาหารเติบโตได้อย่างดี มีคุณค่าทางโภชนาการ และอาหารเหล่านี้ยังเป็นยาที่ช่วยป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำว่า “อาหารเป็นยา” จึงเป็นคำกล่าวที่ไม่อวดอ้างเกินจริง ซึ่งบรรพบุรุษของเราได้ใช้ประโยชน์จากพืชที่อยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการทำอาหาร และทำเป็นยารักษาโรคมาอย่างยาวนาน จนกลายเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรใฝ่รู้และหันมาให้ความสนใจอย่างจริงจัง เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งจะเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศได้เป็นอย่างดี

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับคณะกรรมการจัดทำหลักสูตร โภชนศาสตร์ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่าย ได้เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาไทยด้านอาหาร จึงได้จัดทำหนังสือโภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทยขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ภูมิปัญญาไทย ในการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนหันมารับประทานอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มากขึ้น รวมถึงเยาวชนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้การทำอาหารไทยที่ถูกต้อง และตระหนักับรู้ว่าการทำอาหารไทยมีคุณค่าดุจตำรายาไทย ตลอดจนเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับกิจการอาหารไทย และผลิตภัณฑ์อาหารไทย นำไปสู่การสร้างรายได้ สร้างเศรษฐกิจให้กับประเทศได้อีกทางหนึ่งต่อไป

สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข



# สารบัญ

คำนำ	ก
บทที่ 1 อาหารกับโบราณโรค	1
บทที่ 2 กินให้เป็น	3
บทที่ 3 อาหารไทย อาหารแห่งสายลม	8
บทที่ 4 การบริโภคที่เหมาะสม จากพระโขนงผู้พระศาสดา	11
บทที่ 5 ตำรับอาหารเป็นยา	18
บทที่ 6 เครื่องแนม เครื่องเคียง ศิลปะการกินของคนไทย	28
บทที่ 7 วิถีอาหารไทย Thai Food Wellness	32
บทที่ 8 หลักในการรับทานอาหารในโภชนาการไทย	36
บทที่ 9 น้ำพริก นวัตกรรมชะลอวัย	39
บทที่ 10 อาหารไทย = วัคซีน	43
บทที่ 11 น้ำกระสายยา = น้ำสมุนไพร	48

# บทที่ 1

## อาหาร กับโบราณโรค

NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า **กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง** นั้นเป็นชื่อเรียกกลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่สามารถติดต่อได้จากการคลุกคลีสัมผัสผ่านตัวนำโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่าง ๆ แต่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากพฤติกรรมสุขภาพที่มีความเสี่ยง เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหวานมัน เค็มจัด หรือมีภาวะความเครียด ฯลฯ ซึ่งกลุ่มโรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 อันดับแรก ได้แก่

1. โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases)
3. โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema)
4. โรคมะเร็ง (Cancer)
5. โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)
6. โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

**หมายเหตุ:** ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ในวิชาการแพทย์แผนไทยนั้น โบราณโรค คือ อาการเรื้อรังเป็นมานาน ไม่หายขาดและเป็นกลุ่มอาการที่ไม่ได้มีการติดเชื้อเป็นส่วนมาก เมื่อเป็นมานานแล้วในการแพทย์แผนไทยอธิบายว่าจะแสดงอาการที่รูปธาตุตุดิน หรือปถวีธาตุ

(โครงสร้างหลักของร่างกาย) และส่งผลกระทบต่อมวลของรูปธาตุน้ำ หรือ อาโปธาตุ (ส่วนที่เป็นของเหลวของร่างกาย) มวลของรูปธาตุลม หรือวาโยธาตุ (ระบบประสาท และการเคลื่อนไหว) และมวลของรูปธาตุไฟ หรือเตโชธาตุ (ความร้อน และการเผาผลาญภายในร่างกาย)

ปถวีธาตุ (ธาตุดิน) ประกอบไปด้วย 3 ระบบ คือ หทัยวัตถุ (การทำงานของหัวใจ) อุทริยง์ (อาหารใหม่) และกรีสัง (ของเสียในร่างกาย) โดยมีกรีสังเป็นผลอันเกิด แต่เหตุ คือ อุทริยง์ สำแดงเป็นสีและกลิ่นของอุจจาระและปัสสาวะที่ไม่ปกติ เช่น การรับประทานอาหารหมักดองหรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เกิดอาการท้องผูก ท้องเสียได้ ในทำนองเดียวกันถ้าอุทริยง์ดี กรีสังย่อมดีเช่นกัน ถ้าบริโภคนอาหารถูกต้องและไม่แสดงกับโรคหรืออาการ ก็จะไม่เจ็บป่วยหรืออาการที่เป็นอยู่สามารถหายได้เองโดยไม่ต้องรับประทานยา เพราะจะไม่เกิดของเสียในร่างกายอันเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นของการเกิดโรค



# บทที่ 2

## กินให้เป็น

**กินอย่างไรจะไม่เจ็บไม่ป่วย** องค์ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ในอดีตตามที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมา มีความเชื่อว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ช่วยในการรักษาสมดุลธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ทำให้ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ในทางการแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงเรื่องอาหารไว้ว่า เครื่องอาหาร (ส่วนประกอบ และส่วนปรุงรส) บอกคุณประโยชน์ รสอาหารบอกสรรพคุณทางยา ถ้ากินถูกส่วนถูกรส ก็จะไม่ป่วยไข้ ซึ่งองค์ความรู้นี้ได้ถูกสอนบอกลูกหลานสืบทอดต่อกันมาว่า การรับประทานอาหารให้ถูกต้องนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ในปัจจุบันรู้แต่เพียงว่าต้องรับประทานอาหารเพราะร่างกายต้องการสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

### สรรพรสของพืชผัก บอกรสสรรพประโยชน์

พืชผักรส ผาด หวาน มัน เค็ม เปรี้ยว ขม ร้อน เย็น แต่ละรสบอกแต่ละสรรพประโยชน์ ดังนี้

- รสผาด	สรรพคุณ	สมาน
- รสหวาน	สรรพคุณ	บำรุงเนื้อ
- รสมัน	สรรพคุณ	บำรุงเส้น
- รสเค็ม	สรรพคุณ	รักษาเนื้อ
- รสเปรี้ยว	สรรพคุณ	ลดเสลด บำรุงโลหิต
- รสขม	สรรพคุณ	บำรุงน้ำดี ตับ
- รสร้อน	สรรพคุณ	ขับลม
- รสเย็น	สรรพคุณ	ดับร้อนภายใน

### สรรพรสของอาหารบอกรสพคุณ

- อาหารรสร้อน สรรพคุณ ช่วยขับลม
- อาหารรสเย็น สรรพคุณ ช่วยดับร้อน
- อาหารรสกลมกล่อม สรรพคุณ กินได้ทั้งร้อนและเย็น

### สรรพรสขัดกับโรค (แสดงโรค)

- รสสุขุม แสดงโรคทางน้ำ เช่น ในเลือดมีน้ำตาลมาก หรือมีไขมันมาก (รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม)
- รสร้อน แสดงโรคทางไฟ เช่น โรคทางต่อมไร้ท่อ โรคทางตับ ตัวยร้อน
- รสขม รสเย็น แสดงโรคทางลม เช่น ท้องอืดเพื่อ เรอ เหม็นเปรี้ยว ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว

### สรรพรสที่เหมาะสมกับเวลา

- อาหารรสเปรี้ยวร้อน เหมาะกับมือเช้า ถึง มือสาย
- อาหารรสเย็น/ ขม/ กลมกล่อม เหมาะกับมือกลางวัน ถึง มือบ่าย
- อาหารรสร้อน หรือเผ็ดร้อน เหมาะกับมือเย็น ถึง มือค่ำ

### สรรพรสที่เหมาะสมกับอากาศ

- ลมร้อนมา ให้กินรสเย็น รสขม รสกลมกล่อม
- ลมฝนมา ให้กินรสร้อน รสเผ็ดร้อน
- ลมหนาวมา ให้กินรสเปรี้ยวร้อน

### พืชผักรสประธาน (รสหลัก หรือรสนำ)

- พืชผักรสร้อน ส่วนใหญ่มีกลิ่นฉุน มักมีน้ำมันหอมระเหย เหมาะสำหรับทำอาหารรสร้อน เหมาะกับอาการหรือโรคทางลม เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- พืชผักรสเย็น ส่วนใหญ่เติบโตริมน้ำชายคลอง หรือมีลักษณะชุ่มฉ่ำน้ำ เหมาะสำหรับทำอาหารรสเย็น เหมาะกับอาการหรือโรคทางร้อน เช่น ร้อนใน กระหายน้ำ
- พืชผักรสเปรี้ยว (สุขุม) เหมาะสำหรับปรุงอาหารรสเปรี้ยว นำ เหมาะกับอาการหรือโรคทางน้ำ เช่น มีเสมหะ

## อาหารรสประธาน (รสหลัก หรือรสนำ)

- อาหารรสสุขุม เหมาะกับผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย ผอมแห้ง แรงน้อย ผู้ป่วยฟื้นไข้ (รสสุขุม เช่น รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม)
- อาหารรสร้อน เหมาะกับผู้สูงวัย วาตะหรือลมกำเริบ กินติยามแตร่มลมตก หรือ ยามฟ้าฝนมา (รสเผ็ด รสร้อน)
- อาหารเย็น เหมาะกับอาการร้อนใน เป็นไข้กำเดาทุกชนิด กินติยามเข้ร้อ (รสขม)

## อาหารแสดง

คำว่า “แสดง” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า “ไม่ถูกกับโรค” สิ่งใดบ้างที่ขัดกับโรคสิ่งนั้นเรียก “แสดงโรค” เช่น แสดงธาตุเจ้าเรือน อาหารแสดงโรค อากาศแสดงโรค อาชีพแสดงโรค อิริยาบถแสดงโรค เป็นต้น เมื่อแสดงแล้วจึงสำแดงปรากฏอาการออกมา กินอาหารผิดสำแดง อยู่ในสภาพ อากาศที่ผิดสำแดง ประกอบอาชีพผิดสำแดง มีอริยาบถผิดสำแดง

### ลักษณะอาการสำแดง (อาการแสดง)

- สำแดงออกทางธาตุดิน มีผื่นแดงขึ้นตามผิวเหมือนสำไข้กำเดา
- สำแดงออกทางธาตุน้ำ ถ่ายเหลวเหม็น ท้องเสีย
- สำแดงออกทางธาตุลม ปวดท้อง มวลท้อง ท้องอืด
- สำแดงออกทางธาตุไฟ มีตัวรุ่ม ๆ คล้ายมีไข้แต่ไม่มี

### แสดงธาตุจักรราศี

- ธาตุดิน กินรสฝาด หวาน มัน เค็ม เพิ่มธาตุดิน
- ธาตุน้ำ กินรสเปรี้ยว เพิ่มธาตุน้ำ
- ธาตุลม กินรสร้อนมาก เพิ่มธาตุลม
- ธาตุไฟ กินรสร้อน เพิ่มธาตุไฟ

หมายเหตุ : กรณีที่ธาตุภายในร่างกายสมดุลอยู่แล้วนั้น หากรับประทาน อาหารที่เสริมธาตุใดธาตุหนึ่งมากเกินไป อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

## แสดงอาหาร

### 1. กินแสดงกับอายุสมมุฐาน

- วัยเด็กหากกินเย็นขม ร่างกายเย็นไปทำให้ไม่สบาย ด้วยเป็นวัยที่เสมหะกำเริบได้ง่าย
- วัยกลางหากกินเผ็ดร้อน จะยิ่งป่วยเพราะร้อนเป็นปกติอยู่แล้วด้วย เป็นวัยปิดตะกำเดา
- วัยผู้ใหญ่หากกินเย็นขม ยิ่งทำให้เกิดลม ด้วยเป็นวัยแห่งวาตะหยาอ่อนได้ง่าย

### 2. กินและอยู่แสดงอาการสมมุฐาน

- อาการทางธาตุไฟ แสดงรสร้อน ไม่ควรอยู่ในที่ร้อน
- อาการทางธาตุลมน้อย แสดงรสเย็น ไม่ควรอยู่ในที่เย็น
- อาการทางธาตุลมมาก แสดงรสร้อน ไม่ควรอยู่ในที่ร้อน
- อาการทางธาตุน้ำ แสดงรสเย็น ไม่ควรอยู่ในที่เย็น

### 3. กินแสดงอาชีพ/ อริยาบท

- ยืนมาก เดินมาก อาหารรสร้อนเกินไปอาจแสดงได้ เพราะมีลมในร่างกายพัดแรงกล้า
- นั่งมาก นอนมาก อาหารรสเปรี้ยว รสขม เพราะมีลมพัดหยาอ่อน น้ำมาก

## แสดงกับฤดู

- ฤดูร้อน/ อากาศร้อน แสดงกับที่ร้อน ชอบรสเย็น
- ฤดูฝน/ ครึ้มฟ้าฝน แสดงกับที่ร้อนสลับเย็น ชอบรสเย็นมาก ร้อนมาก
- ฤดูหนาว/ อากาศเย็น แสดงกับที่เย็น ชอบรสร้อน

## บทสรุปในเรื่องกิน

การรับประทานอาหารควรรับประทานให้เหมาะกับธาตุ เวลา และอากาศ โดยควรคำนึงถึงสรรพคุณ สรรพรสของอาหาร ให้เหมาะสมกับอาการและโรคที่เป็น หลีกเลี่ยงอาหารแสลงต่าง ๆ เช่น อาหารดิบ อาหารความมาก อาหารหมักดอง เป็นต้น

ประเทศไทยมีสมูฏฐานร้อนชื้น ควรรับประทานไข่เปิดที่มีรสเย็นชุ่มมากกว่าไข่ไก่ที่มีรสอุ่นร้อน ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสัตว์ที่ผลิตในรูปแบบอุตสาหกรรมอาหารที่มีการเลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ที่ทำมาจากกากถั่วเหลืองที่ผ่านการตัดแต่งพันธุกรรม (GMO) และมีการให้ยาปฏิชีวนะให้กับสัตว์เลี้ยงในโรงเรือนแบบปิด รวมถึงอาหารกึ่งสำเร็จรูป หรือขนมขบเคี้ยวทุกชนิด ล้วนไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย

*“กลับไปหาบรรพบุรุษกันเถอะ”* กินแบบท่าน อย่ารักความสบาย จนเจ็บป่วย อย่าอ้างเรื่องไม่มีเวลา อย่าอ้างเรื่องทำอาหารไม่เป็น ไม่อร่อย อย่าอ้างเรื่องความสะดวกสบาย ควรกินอาหารไทยแท้ ต้ม ยำ ตำ แกง นึ่ง อย่างไม่กินของผัด ของทอด อาหารต่างชาติทุกประเภท ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลาครบ 3 มื้อ ไม่ดื่มน้ำขณะรับประทานอาหาร ให้เพียงจิบเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดื่มน้ำเมื่อกระหาย ตามความต้องการของร่างกาย ไม่ควรดื่มน้ำเย็น ไอศกรีม เครื่องดื่มเย็นทุกชนิด

*“ปู่ย่าตายาย ของเราไม่มีอาหารแบบเรา มีแต่อาหารแบบท่าน กลับไปหาท่าน ทำอย่างท่าน อายุยืนแบบท่านไม่ป่วยด้วยโรคแบบเรา”*



# บทที่ 3

## อาหารไทย อาหารแห่งสายลม

“อาหารไทยเป็นอาหารแห่งสายลม” ในร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) แต่รูปธาตุลมนั้นอาศัยอยู่ในรูปธาตุน้ำ และรูปธาตุน้ำอาศัยอยู่ในรูปธาตุดินอีกทีหนึ่ง หากจัดการกับรูปธาตุลมได้อย่างเหมาะสมไม่ให้กำเริบ ไม่ให้หย่อนได้ นั่นก็หมายถึง สามารถจัดการกับรูปธาตุน้ำและรูปธาตุดินได้ในที่สุด โดยอาหารรสร้อนทำให้เกิดความร้อนช่วยกระจายกองลม ช่วยให้ธาตุลมที่มีอยู่มากและน้อยเคลื่อนตัวได้อย่างเหมาะสม ไม่อัดอั้นในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของรูปธาตุดิน เมื่อลมเคลื่อน น้ำย่อมเคลื่อนตาม รูปธาตุนั้นเกี่ยวโยงสัมพันธ์กัน เช่น ในทางการแพทย์แผนไทย ไขมันในร่างกายนั้นถือเป็นรูปธาตุน้ำอย่างหนึ่ง และไขมันนั้นเคลื่อนตัวไปทั่วกายย่อมหมายถึงการกระจายตัวอย่างทั่วถึง แต่รูปธาตุน้ำจะเคลื่อนที่ได้ด้วยรูปธาตุลมเท่านั้น

อาหารไทยส่วนใหญ่มีเครื่องอาหารที่มีรสร้อน ฉะนั้น อาหารไทย คืออาหารแห่งสายลม ที่ไปสร้างความเหมาะสมของน้ำในร่างกาย เหมาะกับผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตลมตั้งเช่นประเทศไทยและประเทศใกล้เคียง อาหารไทย คืออาหารแห่งสุขภาพที่แท้จริง เพราะคนไทยสมัยก่อนรับประทานอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเหมาะสมกับสภาพทางภูมิศาสตร์และภูมิอากาศนั้น ๆ

ในปัจจุบันมีอาหารให้เลือกรับประทานอย่างหลากหลายประเทศหลายรสชาติ ส่วนใหญ่เป็นอาหารรสไม่จัด เช่น อาหารญี่ปุ่น อาหารเกาหลี อาหารฝรั่ง ถึงแม้จะมีเครื่องเทศแต่ไม่พอเพียงต่อการทำให้เกิดไฟ เกิดลมที่เหมาะสมกับภูมิอากาศ

ตามถิ่นที่อยู่ได้ อาหารที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นอาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนไทย กล่าวคือ อาหารประเทศใดก็จะเหมาะสมกับคนในประเทศนั้น

## ตัวอย่างอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

### สำหรับคาว

#### สำหรับคาวที่ 1

- อาหารต้ม ต้มจืดแตงกวา และปลาหมึกยัดไส้หมูสับ
- อาหารยำ ยำใหญ่ใส่สารพัด
- อาหารตำ น้ำพริกชี้ฟ้า ใบเมี่ยง แนมกับหมูแดดเดียว และไข่เป็ดต้มยางมะตูม

#### สำหรับคาวที่ 2

- อาหารแกง แกงสาละมันไก่ แนมอาจาด ทานกับแผ่นโรตีส
- อาหารผัด ผัดกระเพรากุ้ง ทานกับข้าวมันหุงใบกระเพราแดง
- อาหารทอด สตีกหมูหนึ่งแบบไทย

#### สำหรับคาวที่ 3

- อาหารนึ่ง ไช้ตุนข้าวนึ่ง
- อาหารปลา ต้มเค็มปลาทุทอด ทานกับข้าวหุงใบเตย แนมด้วยหอมดอง
- อาหารข้าวผัด ข้าวผัดกากหมูไข่เป็ด แนมน้ำปลาดีพริกมะนาว และหอมแดงซอย

### สำหรับหวาน

- บวดสดแต่งไทย
- เปียกกล้วยสามชั้น

### สำหรับน้ำกระสายยา

- ก่อนมื้ออาหาร น้ำกระสายกุหลาบมอญ ใส่ฝางเสน และ ยาดองทองแนบเนื้อ
- ระหว่างมื้ออาหาร น้ำกระสายเตยหอม ใส่มะลิลา
- หลังมื้ออาหาร น้ำมะตูม ใส่ตะไคร้และใบสะระแหน่

จะเห็นได้ว่าอาหารไทยส่วนใหญ่มีวิธีในการปรุงอาหารด้วยการต้ม ยำ ต้ม แกงเป็นหลักในแต่ละมื้ออาหาร มีการปรุงอาหารด้วยการผัด การทอดน้อยมาก อาหารไทยจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี และยังจีบยาลมอุ่น ๆ หรือตามด้วยกระสายยาหลังมื้ออาหาร เช่น น้ำต้มผลมะตูม น้ำขิง น้ำใบสะระแหน่ เจือด้วยน้ำตาลกรวดแทรกน้ำมะนาว จะช่วยให้การย่อยอาหารดียิ่งขึ้น

# บทที่ 4

## การบริโภคที่เหมาะสม จากพระโอษฐ์พระศาสดา

“พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงการบริโภคชอบ อันจะเกิด  
อรรถประโยชน์ต่อรูป เป็นเหตุให้ผล” หมายถึง ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน  
ซึ่งประกอบด้วย 3 ประการ คือ

1. ปริณตโภสี (ปะ-ริ-นะ-ตะ-โพ-สี) การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
2. โภชนะ มัตตัญญู (โพ-ชะ-เน-มะ-ตัญญู) การบริโภคเพื่อบรรเทาเวทนาเก่า
3. รตติโภชนา (รัต-ติ-โพ-ชะ-นา) การเว้นบริโภคกลางคืน

ในบทความต่อไปนี้จะอธิบายเพิ่มเติมต่อไปจนครบสามประการ ดังนี้

1. ปริณตโภสี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ในที่นี้จักแยกอธิบายอุทริยง  
(อาหารใหม่) จาก 4 ฐาตุ ดิน/ น้ำ/ ลม/ ไฟ

### 1.1 อาหารจากฐาตุดิน

อาหารที่ย่อยง่ายดีต่อระบบการย่อย เกิดไฟย่อยแต่พอเหมาะเพื่อย่อย  
อาหาร ผดุงระบบย่อยให้คงอยู่ได้ยาวนานขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการย่อย  
ได้ดีส่งผลให้เกิดประสิทธิผลเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าอาหารที่ย่อยยาก  
และพืชเป็นอาหารที่ย่อยง่ายกว่าสัตว์ แหล่งโปรตีนที่ดีที่สุดไม่ได้มาจากสัตว์  
เท่านั้นแต่มาจากพืชด้วย เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ ลูกบัว มะพร้าว ล้วนเป็นพืชที่มี  
รสมัน อุดมไปด้วยโปรตีนมากมาย แต่ถึงกระนั้นร่างกายก็ยังคงต้องการโปรตีน  
ที่มาจากเนื้อสัตว์ประกอบกันไปด้วย แต่พึงเลือกเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ๆ เช่น ไข่  
เนื้อปลา เนื้อไก่ หรือสัตว์เนื้อขาว ยกเว้นสัตว์เนื้อแดงที่ย่อยยาก เช่น เนื้อหมู

เนื้อวัว เป็นต้น รับประทานอาหารที่ผ่านการหมักดองแต่น้อย เช่น กะปิ น้ำปลา ซีอิ๊ว เนย นมเปรี้ยว

### ตัวอย่างรายการอาหารไทยย่อยง่าย

#### มื้อเช้า

ข้าวต้มไก่ ข้าวต้มกับไข่เจียวหอมแดง ผัดผักบุ้งไฟแดง ยำกุ้งแห้ง ข้าวราดหน้าไก่ ข้าวกับต้มจืดชนิดต่าง ๆ เช่น ต้มจับฉ่าย แกงจืดไข่น้ำ

#### มื้อกลางวัน

อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวไก่ ข้าวกับปลาทอดน้ำปลาพริกชี้หนู ข้าวกับแกงส้มผักรวม เต้าหู้ทรงเครื่อง มะระผัดไข่เปิด ต้มพะโล้ไข่กับเต้าหู้

#### มื้อเย็น

น้ำพริกแกงผักลวก ผักราดหัวกะทิ แกงเขียวหวานไก่ กล้วยปลานึ่งอ่อน ปลาทอดราดพริกสามรส ต้มเค็มปลาทอด ผัก ผลไม้ นานาชนิดทุกมื้อ หลังอาหาร หรือขนมไทยใส่กะทิ

## 1.2 อาหารจากรูปธาตุน้ำ

น้ำที่ดีที่สุดต่อการบริโภคคือน้ำที่มาจากธรรมชาติ ได้แก่ น้ำฝนจากฟ้า น้ำดื่ม น้ำกรองเอง น้ำจากปล่องไฟ น้ำแร่ หรือแม้แต่น้ำบ่อแก้วสารส้ม รอนอนกัน ไม่ใช่ น้ำจากอุตสาหกรรมผลิตน้ำดื่ม น้ำปรุงแต่ง ทุกชนิด เช่น น้ำชา ชาเขียว กาแฟ น้ำอัดลม หรือการดื่มน้ำดื่มสมุนไพรโดยที่ไม่ทราบสรรพคุณ และวิธีรับประทานที่แท้จริง

## 1.3 อาหารจากรูปธาตุลม

ลมที่ดี คือ ลมที่มีอยู่ในธรรมชาติ ได้แก่ ลมบก ลมทะเล ลมขึ้นในป่า ในเขา ลมจากใต้ถุนบ้าน ลมชายคลอง ลมโซย ไม่ใช่ลมปรุงแต่งจากเครื่องปรับอากาศ

การหายใจที่ดีที่สุดนั้นต้องลงลึกถึงหัวเหน่าให้รู้สึกได้ชัด หากหายใจเข้า - ออกได้ลึก จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



## 1.4 อาหารจากรูปรธาตุไฟ

อาหารรูปรธาตุไฟที่เหมาะสมกับกาย ควรมีความร้อนแบบพออุ่นสบาย ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป ไม่ควรเปลี่ยนสถานที่ที่อุณหภูมิแตกต่างกันอย่างฉับพลัน อย่ารับประทานอาหารที่มีความเย็นไปดับความร้อนในร่างกายเสมือนเอาน้ำไปราดบนเตาไฟ ควรรับประทานอาหารที่มีความอุ่นดีกว่า ที่สำคัญอย่าออกกำลังกายจนมีเหงื่อออกมาก นั้นแสดงว่าภายในมีความร้อนส่วนเกินมากเกินไปจนร่างกายต้องระบายความร้อนออกผ่านทางเหงื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ ที่มีอากาศภายนอกเย็นในขณะที่ร่างกายภายในมีความร้อนจากการออกกำลังกาย จะทำให้ไฟในร่างกายระส่ำระสาย ย่อมไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

การที่จะรู้ว่ารับประทานอาหารที่ย่อยง่ายหรือยาก ให้สังเกตจากสีของอุจจาระ ถ้ามีสีเหลืองปกติ มีกลิ่นน้อย แสดงว่าระบบย่อยทำหน้าที่ย่อยได้สมบูรณ์ดี แต่หากผิดปกติจะบ่งบอกถึงความผิดปกติของร่างกายได้ดังนี้

- สีเหลืองคล้ำมาก แสดงว่ารับประทานแต่อาหารที่ย่อยยาก มีกลิ่นเหม็นจัด อาจมีหน้าที่ระบบธาตุดินในร่างกาย
- สีเหลืองเจือแดง แสดงว่ารับประทานอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไป อาจมีหน้าที่ระบบน้ำในร่างกาย
- สีเหลืองซีด แสดงว่ารับประทานอาหารรสร้อน เครื่องเทศ มากไป อาจมีหน้าที่ระบบลมภายในร่างกาย
- สีเหลืองเจือเขียว แสดงว่ารับประทานอาหารรสเผ็ด รสจัดมากเกินไป อาจมีหน้าที่ระบบความร้อน (ไฟ) ภายในร่างกาย

ควรหมั่นสังเกตสีและกลิ่นของอุจจาระเป็นประจำ เพราะคือสัญญาณแจ้งเตือนว่ามีความผิดปกติที่ระบบภายในร่างกาย อุจจาระคือผลของเหตุ คือการรับประทานอาหาร ถ้าเหตุดีผลย่อมดี ถ้าเหตุไม่ดีผลคือความเจ็บป่วยหรือสะสมไว้นั้นเจ็บป่วยในวันหน้า อย่ารับประทานอาหารแบบที่ชอบพุดกัน “อ่อยปากลำบากตุ๊ด” “อ่อยปากบน แต่ลำบากปากล่าง” อย่ารับประทาน

สิ่งที่ย่อยยาก ทั้งอาหาร น้ำ อากาศ และความร้อน ควรรับประทานสิ่งที่ย่อยง่าย นับว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่แท้จริง สมดังที่พระพุทธเจ้าท่านเคยจากพระโอบุชฐ์ “ปริณตโพธิ์”

## 2. โภชน มัตตัญญู (โพ-ชะ-เน-มะ-ตัญ-ญู) บริโภคเพื่อบรรเทาเวทนาเก่า

เวทนาจกบังเกิดเมื่อหิว ความหิวนั้นเป็นเรื่องของความรู้สึก “รู้สึกหิว” เมื่อรูปหิว คือ ต้องการพลังงาน รูปจะสั่งใจ และใจจะทำให้รู้สึกหิว รูปสั่งนาม กายเป็นนาย ใจเป็นบ่าว แต่ถ้ารู้สึกหิวแล้วไม่รับประทาน เวทนาจะบังเกิดแต่รูป ให้ท้องร้อง ให้ใจหิวใจสั่น ให้มือไม้สั่น ให้หมดเรี่ยวหมดแรงในที่สุด แล้วถ้ายังไม่รับประทานอีกคราวนี้อาจเป็นลมหมดสติได้ทันที สรรพสัตว์ทั้งปวงล้วนต้องบริโภคเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อไม่ให้เวทนาบังเกิด

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้กินเพื่ออยู่ เพื่อยังอัตภาพให้ดำรงอยู่ได้เท่านั้น “กินเมื่อหิว ไม่หิวอย่ากิน” กินเมื่อหิวเพราะรูปต้องการพลังงาน จากอาหาร เมื่อรูปได้รับปริมาณอาหารเพียงพอเหมาะต่อระบบย่อยของตนแล้ว รูปจะไปสั่งใจให้รู้สึกไม่อิ่ม มนุษย์มีระบบการย่อยที่ต่างกันตามช่วงวัย ในวัยเด็กวัยรุ่นจะมีระบบการย่อยและการเผาผลาญอาหารที่ดี หมอไทยเรียก “กินอิมพลันແຫລກ” คือ กินได้กินดี เพราะวัยเด็กร่างกายกำลังเติบโต วัยรุ่นร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ส่วนวัยผู้ใหญ่ระบบการย่อยจะเริ่มเสื่อมลงตามวัย การย่อยและการเผาผลาญอาหารไม่ดีดั้งเดิม

คนเราเกิดมาต่างเชื้อชาติ แม้จะวัยเดียวกัน แต่ระบบการย่อยก็ต่างกัน มีความต้องการสารอาหารไม่เท่ากัน จึงมีความหิวไม่พร้อมกัน ธรรมเนียมการกินของคนไทยในอดีตเป็นแบบ “ข้าวหม้อแกงหม้ออยู่ในครัว ใครหิวก็มากิน” เรากินเมื่อเราหิว แต่หากเรากินมากเกินไป กินจนเลยอิม กินด้วยความโลภ กินด้วยความมัวเมาในรสชาติ กินเพราะใจ ไม่ใช่กินเพราะรูป จะทำให้เกิดเวทนา

การรับประทานอาหารที่มากเกินไปจนความจำเป็น จะทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง จุกท้อง เพราะเกิดไฟในการย่อยมากตามปริมาณอาหารที่กินเกินความต้องการ เกิดลมตามมาให้เกิดอาการดังก่อว่า ระบบการย่อยจะเสื่อมโทรมเร็ว ระบบการขับถ่ายจะมีปัญหา ถึงแม้อาการจะไม่แสดงในวันนี้ แต่อาจส่งผลในวันหน้าได้ หมอไทยเรียกว่า “เป็นอยู่แต่ยังไม่ผุด”

ฉะนั้นการกินแบบพอดีอิม เพียงเพื่อบรรเทาทุกขเวทนาไม่ให้เกิดขึ้น จึงเป็นการกินที่ทำให้อายุยืน ผดุงระบบไว้ให้ใช้ได้ตามอัตราตามวัย วิชาหมอยไทย ยังแจกว่าน้ำดีนั้นถูกผลิตขึ้นวันละหนึ่งชามกลางพ่อย่อยอาหารได้ในหนึ่งกาล เริ่มแต่หัวตะวันขึ้นจนท้ายตะวันตก และรูปใช้เวลากการย่อยต่อครั้งในหนึ่งยาม (ในหนึ่งกาลนั้น มีสามยาม) เราจึงรู้สึกหิวประมาณสามครั้งนับแต่อาทิตย์ขึ้น ยันอาทิตย์ตกครบหนึ่งกาล แต่ก็มีแน่นอนเสมอไปเพราะระบบย่อยแต่ละคนนั้น ต่างกันออกไปไม่เหมือนกัน อาจหิวน้อยกว่านั้น มากกว่านั้นก็ได้ สุดแล้วแต่คน หิวแล้วกินจึงชัดเจน ไม่หิวอย่ากินเพราะระบบย่อยยังทำงานอยู่ ถ้าเราเติมเข้าไป อีกอาจล้นเกินความต้องการ เมื่อนั้นเวทนาจะบังเกิด

นอกจากการกินเมื่อหิวเท่านั้นแล้ว รสชาติของอาหารก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนไป ดังนี้

- กินตามพระอาทิตย์ ตามเวลาของพระอาทิตย์ที่เคลื่อนไป เมื่อฟ้าแจ่มเห็นลายมือจนตะวันโด่ง กินรส ออกเปรี้ยวดี จากตะวันโด่งจนตะวันเลยหัว กินรสไม่จัดดี ตะวันเลยหัวจนตะวันตก กินรสร้อนดี
- กินตามอากาศ หากอุตุเย็นกินเปรี้ยวเจือร้อน อุตุร้อนกิน รสไม่จัด อุตุลมฝนกินรสร้อน
- กินตามที่อยู่ อยู่ที่สูงกินรสไม่จัดมาก อยู่ที่แล้งกินออกเปรี้ยว อยู่ที่ลุ่มกินออกร้อน อยู่ใกล้ทะเล กินเผ็ดร้อน

นอกจากนี้ควรลดการกินแบบข้าวค้ำน้ำค้ำ เมื่ออาหารเข้าท้อง ฝ้าย่อยทำงาน ไม่ควรกินน้ำไปดับไฟ อาหารจะไม่ย่อยแม้ว่าจะกินอาหารที่ย่อยง่ายก็ตาม อีกประการที่อิมจะอึมน้ำไม่ได้อึมข้าว เช่นนั้นทุกขเวทนาจะบังเกิด ระหว่างกินข้าวไม่กินน้ำ ถ้าติดคอก็แค่จับนิด ๆ พอ “จงกินเมื่อหิว ไม่หิวอย่ากิน”

### 3. รตติโภชนา (รัต-ติ-โพ-ชะ-นา) เว้นบริโภครกลางคืน

พระพุทธองค์ท่านว่า “ให้เว้นบริโภครกลางคืน” เวลาเข้านั้นนับเมื่อเห็นลายมือแล้ว และเวลากลางคืนนับแต่ไม่เห็นลายมือ คือนับตามตะวันขึ้นและตะวันลงตามพระอาทิตย์ คนสมัยนี้มักรับประทานอาหารกันหลังตะวันตกดิน ซึ่งเป็นเวลาที่พระพุทธเจ้าท่านว่าไม่ควรทาน

ในวิชาการแพทย์แผนไทยนั้น แบ่งเวลาออกเป็นสองกาล คือ กาลเช้าและกาลค่ำ ซึ่งก็นับตาม พระอาทิตย์เช่นกัน ในกาลเข้านั้น ระบบพีชชะปิดตะ (ระบบพลังงานความร้อนภายในร่างกาย หมายถึง ไผ่ย่อย) จะทำงาน ส่วนกาลค่ำระบบอพีชชะปิดตะ (ระบบพลังงานความร้อนภายนอก หมายถึง ไผ่อุ่นกาย) จะทำงาน ความรู้นี้สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านว่า “เว้นบริโภครกลางคืน” เนื่องจากเป็นเวลาที่ไผ่ย่อยไม่ทำงานแล้ว ไผ่อุ่นกายจะทำงานแทนเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น เพราะพระอาทิตย์ตกแล้วความเย็นเข้ามาแทนความร้อน เป็นวงจรตามปกติธรรมชาติ

วิชาหมอยไทยยังแจ่งว่าปิดตั้ง (น้ำดี) จะจ่ายออกเมื่อร่างกายต้องการพลังงาน โดยผลิตได้วันละสามกลางพ่อย่อยอาหารได้ในกาลเช้า เริ่มแต่หัวรุ่งจนก่อนอาทิตย์จะตกดิน ใช้เวลาในการย่อยครั้งละ 1 ยาม = 4 ชั่วโมง หนึ่งกาลมี 3 ยาม ดังนั้นเราจึงรู้สึกหิวอีกครั้งหลังรับประทานมื้อแรกในวันนั้นไปแล้วไม่เกิน 4 ชั่วโมง ปิดตั้งน้ำย่อยจะหลังให้รู้สึกหิว และทำการย่อยเป็นลำดับแรกก่อนจะส่งผ่านเข้าระบบลำไส้เล็กซึ่งปิดตั้งน้ำดีจะหลั่งออกมาย่อยอีกชั้น ระบบไผ่ย่อยเกิดจากระบบของธาตุดินที่ทำงาน แต่ระบบธาตุดินจะทำงานได้ก็ต่อเมื่อมีอาหารเข้าไปแล้วเท่านั้น และระบบไผ่ย่อยจะทำงานเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตกเท่านั้น จึงไม่ควรบริโภครอาหารในเวลากลางคืน เพราะน้ำย่อยและน้ำดีมีไม่เพียงพอต่อการย่อย ทำให้เกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว จุกแน่นหน้าอก เสียดเข้าหัวใจ ท้องผูกเรื้อรัง ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว ชัดแข็งขัดขา นั่นคือ ไขมันพอกตับ ไขมันสูง

พระสงฆ์ฉันอาหารสองเวลา คือ ภัตตาหารเช้าและเพล มักจะห่างกันประมาณ 4 ชั่วโมง ระหว่างมื้อเช้าและมื้อเพลพอดี อาจจะมีรู้สึกหิวบ้างหลังย่อยอาหารมื้อเพลหมดไป แต่วินัยสงฆ์บัญญัติให้ฉันสิ่งอื่นแทนได้ เช่น น้ำปานะ

สายไหม ลูกสมอ เป็นต้น แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปสักช่วงหนึ่งร่างกายก็จะปรับระบบการย่อยของตนเองได้ ทุกขเวทนาก็จะไม่บังเกิด บางสำนักอาจฉันเพียงมือเดียว เรียกว่า “ฉันเอกา” ซึ่งปฏิบัติได้ยากเมื่อเริ่ม เป็นการฉันเพียงผดุงอติภาพไว้เท่านั้น เพื่อฝึกตน แสดงให้เห็นถึงทุกขเวทนาย่อมบังเกิดให้เห็นทุกข์

ในสังคมเมืองปัจจุบันทุกอย่างเปลี่ยนไป มักบริโภคอาหารในเวลากลางคืน ดั่งเช่นน้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกล่อน เช่นเดียวกันอาการต่าง ๆ อาจไม่แสดงให้เห็นทันทีทันใด แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาการจะปรากฏขึ้นให้เห็น เช่น อาการกรดไหลย้อน ท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ระบบการขับถ่ายมีปัญหา

### บทสรุป

หากเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภคตามที่พระพุทธรองค์ทรงชี้แนะไว้แล้ว ก็นับได้ว่าเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายดี เมื่อสุขภาพกายดีอายุย่อมยืนนาน เป็นการชะลอวัย ชะลอความเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย บริโภคพออิ่ม ไม่บริโภคในเวลากลางคืน สามสิ่งนี้เป็นหัวใจของการบริโภคที่ถูกต้อง



# บทที่ 5

## ตำรับอาหารเป็นยา

### 1. ตำรับสำหรับปิตตะสมุฏฐาน

เหมาะสำหรับผู้ที่มิธาตุกำเนิดเป็นธาตุไฟ และผู้ที่ป่วยด้วยอาการธาตุไฟกำเริบ ผู้ที่นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ร้อนภายในร่างกาย ในช่องปากมักมีแผลที่เกิดจากความร้อนภายในร่างกาย ลิ้นเป็นฝ้าขาว แต่แสดงกับผู้ที่มิอาการทางวาตะ (ลม) หย่อนเป็นเหตุ รับประทานได้ดียามอากาศร้อน เหมาะกับการรับประทานในช่วงเช้าถึงบ่าย

ผู้มีอาการลมตีขึ้นจากความร้อนที่เพิ่มขึ้น มีอาการปวดศีรษะมาก หนักหัว มึนหัว หูอื้อ มีเสียงดังหึ่ง ๆ ในหู ตาร้อน ตาพร่า ตามัว ตาลาย หากมีอาการข้างต้นควรรับประทานอาหารรสเย็น และรสขม วัตถุประสงค์ในการปรุงมีลักษณะฉ่ำน้ำ พบได้ตามริมน้ำชายคลอง เข้าชายเย็นทั้งสิ้น และสิ่งใดมีรสขมก็มีฤทธิ์เย็นเช่นกัน นำมาปรุงอาหารให้ได้รสกลมกล่อม (คือไม่มีรสใดโดดเด่นนำหน้าให้พอเหมาะพอดีกัน)

#### ตัวอย่างผักรสเย็น

- กระหล่ำดอก กวางตุ้ง ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดขาว ผักกาดหอม หอยกกล้วย ปลีกกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ
- ข้าวโพด ดอกขจร ผักหรือยอดดอกแค ใบเตย ผักต้ว ใบหรือยอดตำลึง ถั่วงอก บวบก สายบัว ผักบุ้ง บวบ ผักปลัง ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว ฟัก แฟง แดงต่าง ๆ

#### ตัวอย่างผลไม้รสเย็น

- กล้วยน้ำว้าห่าม กล้วยหักมุก แก้วมังกร แคนตาลูป ชมพู เซอร์รี่ แดงโม แดงไทย

- มังคุด น้ำมะพร้าว ลางสาด สับปะรด สตรอว์เบอร์รี่ สาลี ส้มโอ ส้มเขียว แอปเปิ้ล

*ตัวอย่างผักรสขม*

- มะระ มะแว้ง มะระขี้นก สะเดา ยอ ใบขี้เหล็ก

*ตัวอย่างผลไม้รสขม*

- ผลไม้ดิบเกือบทุกชนิด จะมีรสฝาด-ขม หรือรสขม-ฝาด เช่น กล้วยดิบ หน้อยหน้าดิบ มังคุดดิบ

**1.1 รายการตำรับอาหารรสเย็น**

**1) ยาใบบัวบก กุ้งแห้ง**

สรรพคุณ: เป็นยาเย็น นิยมรับประทานหน้าร้อนหรือวันที่มีอากาศร้อนอบอ้าว แก้อ่อนในกระหายน้ำ

ส่วนผสม: ใบบัวบกสด ใบสะระแหน่ กุ้งแห้งตำหยาบ ๆ ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ พริกขี้หนูทั้งก้าน มะนาว น้ำปลา

วิธีทำ: ทำน้ำยา โดยผสมน้ำปลากับน้ำตาลปี๊บเล็กน้อย บีบมะนาวตามด้วยพริกขี้หนูบดแล้วชอยละเอียด รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ผัดแต่น้อย ราดบนใบบัวบก และใบสะระแหน่ คลุกให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยกุ้งแห้ง และถั่วลิสงคั่ว

**2) ผักกูดลวก ราดน้ำพริกปลาย่าง ไข่ต้มยางมะตูม**

สรรพคุณ: เป็นยาเย็น ช่วยลดดับพิษไข้ หรืออาการร้อนใน ตัวร้อน ตัวอุ่น ธาตุไฟพิการ

ส่วนผสม: ผักกูดลวก หอมเผา กระเทียมเผา ปลากรอบทอด น้ำยา หัวหอมเล็กซอย ไข่เป็ดต้ม

วิธีทำ: ทำน้ำยาผสมน้ำปลากับน้ำตาลปี๊บเล็กน้อย บีบมะนาว หอมเผา กระเทียมเผา ปลากรอบเผา พริกแห้งเผา ตำให้เข้ากันเติมน้ำยาเป็นอันเสร็จ นำมาราดบนผักกูดที่ลวกแล้ว แต่งหน้าด้วยไข่เป็ดต้มผาน

### 3) แกงจืดบวบหอม กับหอยตากแห้ง

สรรพคุณ: แก้วร้อนใน ลดไข้ ขับปัสสาวะ เหมาะกับหน้าร้อน ทำให้ปัสสาวะคล่อง

ส่วนผสม: บวบหอม หอยแมลงภู่งูตากแห้ง หมูสับผสมวุ้นเส้น รากผักชี กระเทียม พริกไทย

วิธีทำ: หมักหมูด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตาละเอียด เติมวุ้นเส้นสับ ปูรงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลทราย เล็กน้อย นำบวบมาควักไส้ออก นำหมูสับปูรงรส หมักแล้วยัดในบวบหั่นเป็นชิ้นใหญ่พองาม นำหอยแมลงภู่งูตากแห้งต้มในน้ำเดือดสักครู่ ใส่บวบยัดไส้ เมื่อสุกแล้วปูรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ตักรสเค็ม เล็กน้อย เหยาะด้วยพริกไทย

### 4) มะระผัดกระเทียมดองใส่ไข่เปิด

สรรพคุณ: เป็นอาหารรสเย็น ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ทำให้ตัวเย็น สบายใจ

ส่วนผสม: มะระซอยเล็ก ๆ แล้วต้มในน้ำเกลือพักให้แห้ง กระเทียมดองซอย ไข่เปิด เต้าเจี้ยว น้ำตาลปีบ พริกแห้ง

วิธีทำ: นำพริกแห้งทอดในน้ำมันแล้วเอาขึ้น ใช้เฉพาะน้ำมัน ผัดเต้าเจี้ยวในน้ำมันจนหอม ใส่ไข่เปิดแล้วยีให้ละเอียด ตามด้วยกระเทียมดองและมะระ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำตาลปีบเล็กน้อย ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลาได้

### 5) ผัดตำลึงขึ้นปลาหอม

สรรพคุณ: รสขาคกลมกล่อม ได้ฤทธิ์เย็นจากตำลึง ทานกับ ข้าวต้มร้อน ๆ ช่วยลดความร้อนในร่างกายได้

ส่วนผสม: ตำลึง น้ำคั้นเตยหอม ขึ้นเนื้อปลา รากผักชี กระเทียม พริกไทยเม็ด

วิธีทำ: โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย พักไว้ นำใบเตย มาคั้นน้ำเจือด้วยเกลือแกง นำปลาสดแช่ไว้สักพัก ต่ำลึงเด็ดใบ ตั้งน้ำมันพอร้อนนำปลาลงทอดพอสุก น้ำมันที่เหลือนำรากผักชี กระเทียม พริกไทยมาเจียว ให้หอม เปิดไฟแรงเอาต่ำลึงลงผัดเร็ว ๆ แบบไฟแดง ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ราดบนปลาที่ทอดไว้

## 6) แกงจืดผักแพงแตงกวา

สรรพคุณ: รสเย็นด้วยผักฉ่ำน้ำ เหมาะกับผู้ที่ป็นไข้ตัวร้อน ร้อนใน อ่อนเพลียจากอากาศร้อน

ส่วนผสม: พริกเขียวหั่นชิ้น แตงกวาปอกเปลือกหั่นตามยาว ลูกรอก (ไข่เปิดกรอกในไส้หมูแล้วต้ม) ดอกโสน หรือดอกขจร ผงปรุงรสไทยแท้ (รากผักชี กระเทียม พริกไทย เพิ่มดอกจันทน์ กระวาน กานพลู อบเชย เล็กน้อย ต่ำให้ละเอียดเก็บไว้ใช้ได้นาน)

วิธีทำ: ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ผงปรุงรสไทยแท้ ใส่ลูกรอก ตามด้วย ผักทั้งหมด ประุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลตตรสเล็กน้อย ห้ามใส่น้ำปลา

## 7) สะเดาลวก มะระขม ราดด้วยส้มตำไทย

สรรพคุณ: รสขมนำ ขมแล้วเย็น เย็นไปดับร้อน

ส่วนผสม: มะระหั่นชิ้นเล็กลวก ใบสะเดาลวก แตงกวาซอยขวาง ส้มตำไทยรสไม่จัดนัก กุ้งแห้งทอด ปลาเล็กปลาน้อยทอด ไข่เปิดต้มหั่นขวาง

วิธีทำ: นำสะเดาลวกวางในจานต่อด้วยมะระลวกตามด้วย แตงกวาซอย ราดด้วยส้มตำโรยหน้าด้วยกุ้งทอด ปลาทอด ไข่เปิดต้มหั่นขวาง

## 1.2 รายการของหวานดับควาต์ร้อน

ขนมถั่วแปบ ต้มถั่วเขียวในน้ำตาลทรายแดง เต้าทึง ฟักเชื่อม วุ้นมะพร้าวอ่อน  
ขนมเปียกปูน กะทิสดเตยหอมเนื้อมะพร้าวอ่อน บวดเย็น ขนมไข่เต่ากะทิสด  
เป็นต้น

## 1.3 น้ำกระสายยาเย็นดับร้อน

### 1) น้ำผักเย็น

ส่วนประกอบ: ฟักเขียวต้มสุก แดงกวาสด ใบบัวบกสด น้ำคั้นใบเตยหอม  
น้ำเชื่อม

วิธีทำ: นำฟักเขียวต้มสุก แดงกวาสด ใบบัวบกสดลงเครื่อง  
ปั่นละเอียดเป็นน้ำแล้วกรอง หลังจากนั้นเติมด้วย  
น้ำคั้นใบเตยหอมและน้ำเชื่อมตามชอบ

### 2) น้ำผลไม้เย็น

ส่วนประกอบ: น้ํามะพร้าวอ่อน ส้ปประรด แดงโม น้ํามะนาว น้ำเชื่อม

วิธีทำ: น้ํามะพร้าวอ่อน ส้ปประรด แดงโมลงเครื่องปั่นละเอียด  
เป็นน้ำแล้วกรอง หลังจากนั้นเติมน้ํามะนาว และ  
น้ำเชื่อมตามชอบ

## 2. คำรับสำหรับวาตะสมุฏฐาน

หากมีความร้อน(ไฟ) ในร่างกายมาก ก็จะมีลมในร่างกายมาก หรือหาก  
มีความร้อน (ไฟ) ในร่างกายน้อย ก็จะมีลมในร่างกายน้อยเช่นกัน หลักการแห่งไฟ  
และลมนี้เป็นธรรมชาติปกติ ไฟเป็นตัวตนของลม ลมเป็นตัวเกื้อของไฟ จากหลักนี้  
หมอไทยนำมาเป็นหลักเกณฑ์ในการจ่ายอาหารเป็นยาให้ผู้ป่วยได้ ดังนี้

**2.1 ไฟมาก** มีความร้อนในร่างกายขึ้นสูง ลมย่อมมากตาม ให้ใช้หลัก  
ลดความร้อนของไฟมิใช่ดับที่ลม ให้จ่ายอาหารรสเย็น ขม กลมกล่อม เมื่อไฟอ่อน  
ลมก็ผ่อน

**2.2 ลมมาก** หากมีลมมากไฟย่อมมากตาม ให้ดับที่ลมมิใช่ดับที่ไฟ  
ให้รับประทานอาหารรสร้อนเพื่อกระจายไฟ จะส่งผลให้ลมกระจายตามไปด้วย  
หากไฟน้อยลมย่อมน้อยตาม ให้เพิ่มไฟซึ่งจะทำให้ลมเพิ่มตามไปด้วย  
ให้รับประทานอาหารรสร้อน เพื่อให้เกิดลมไปจุดไฟธาตุให้เพิ่มขึ้น



2.2.1 อาการลมมากแต่อยู่ในท้อง เช่น ท้องอืดท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว อาหารไม่ย่อย จุกเสียดแน่นในช่องท้องบ่อยครั้ง ให้รับประทานอาหารรสร้อน

2.2.2 อาการลมมากแต่พัดขึ้นบน เช่น หน้ามืดตาลาย มึนหัว หนักหัว ปวดศีรษะมาก ทรงตัวไม่อยู่ ให้รับประทานอาหารรสเย็น รสขมนำ ให้ได้รสกลมกล่อม (คือไม่มีรสใดโดดเด่นนำให้พอเหมาะพอดีกัน)

2.2.3 อาการลมน้อย เช่น แขนขาอ่อนแรง เพลียบ่อยครั้ง เลือดลม ไหลเวียนไม่สะดวก เคลื่อนไหวไปมาไม่สะดวก รู้สึกขัดแข็งขัดขา รู้สึกหนาวเย็น ให้รับประทานอาหารรสร้อน

อาหารไทยส่วนใหญ่จะมีรสร้อน เนื่องจากอยู่ในพื้นที่เขตร้อนชื้น มีทั้งร้อนจากลมร้อน และความเย็นจากลมฝน บรรพบุรุษจึงคิดวิธีแก้ด้วยการปรุงอาหาร รสร้อนไปช่วยผลัดลมในร่างกายซึ่งเกิดจากความร้อนความเย็นนั้น ทำให้ท้องไส้ สบาย อาหารสามารถย่อยได้ดีไม่มีหมักหมมในลำไส้ เมื่อลมไหลเวียนดีเลือดย่อม ไหลเวียนดีตามลมไปด้วย ถือเป็นความชาญฉลาดของบรรพบุรุษที่ได้สร้าง ภูมิปัญญาทำให้อาหารนั้นเป็นยาได้จริง

อาหารรสร้อนนั้นแตกต่างจากอาหารรสเผ็ด ความเผ็ดมาจากพริก แต่ความร้อนมาจากเครื่องเทศ (เครื่องที่นำมาจากต่างประเทศ) เช่น กระวาน กานพลู ยี่ห่วย เป็นต้น หรือเครื่องไทย เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม เป็นต้น แกงเผ็ดชนิดต่าง ๆ เกิดจากการนำเครื่องเทศและเครื่องไทยมาเจือ ผสมกัน พลิกแพลงสัดส่วนจากเครื่องหลักจนกลายเป็นเครื่องแกงรสร้อน และ แกงเผ็ดสารพัดชนิดไม่ซ้ำซากจำเจ หรือแม้แต่ตั้งอาหารให้เป็นยารักษาหมอไทย ยังทำได้ ยกตัวอย่าง เช่น

#### *กระชายปลาดุก*

เกิดเพื่อโลหิตและน้ำเหลืองระคนกัน มีจิตวิญญาณดุจปลาดุกเกิดขึ้น กระเพาะข้าว ถ้าสตรีจับเอามดลูก มีสัญญาณดังมีครรภ์ได้ 7 เดือน 8 เดือน บางที แหว่งไปข้างซ้าย ขวา ถ้าข้างซ้ายยื่นไปเอายอดอกให้เจ็บอก ต้องลมมิได้ บางที ให้หอบให้สะอึก ถ้าข้างแรม เลื่อนลงมาอยู่ท้องน้อยและหัวเหน่า บางทีต่ำลงไป กระดูกล้นหลัง ตึงลงไปต้นขาทั้ง 2 มิทันรู้ก็ว่ามีครรภ์ ถ้าแพทย์จะรักษา ให้พิจารณาอย่างแม่นยำดังนี้ ถ้าจะแก้ให้เอายากระชายปลาไหลนั้นมาแก้ดูกัน ถ้ามิพึงให้แต่งยานี้กินต่อไป

### ยาแก้กระษัยปลาตุก

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| - เปลือกกราชพฤกษ์ 1 | - กานพลู 1             |
| - เปลือกตาเสือ 1    | - ข่า 1                |
| - รากตองแตก 1       | - กระชาย 1             |
| - พาดไฉนุ่น 1       | - กะทือ 1              |
| - พริกไทย 1         | - ไพล 1                |
| - ชিংแห้ง 1         | - หอม 1                |
| - กระเทียม 1 ผล     | - ขมิ้นอ้อย 1          |
| - จันทน์ 1          | - กะปิ 1               |
| - ดอกจันทน์ 1       | - ปลาตุกย่าง 1 ตัว     |
| - กระวาน 1          | - ปลาร้าปลาสร้อย 5 ตัว |

นำยา 20 สิ่งนี้มาทำเป็นแกง แล้วเอาใบมะกาคที่ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป มาหั่นใส่ลงเป็นผัก รับประทาน 1 ถ้วยแกง จนกว่าจะหาย

นอกจากนั้นอาหารรสร้อนเหมาะสำหรับรับประทานในช่วงแดดร้อนลมตกร เนื่องจากอากาศร้อนในยามเที่ยงและยามบ่ายลดระดับลงจนถึงยามเย็นยามค่ำ จะเกิดลมตามมาในกายเป็นธรรมชาติปกติ การรับประทานอาหารรสร้อน ในยามนี้จะช่วยขับลมได้ดี ช่วยให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น จะได้ไม่ตักค้ำก่อนเข้านอน ตัวอย่างอาหารรสร้อน ได้แก่

#### สำหรับอาหารคาว

- อาหารต้ม : ต้มโคล้งปลากรอบ รสเผ็ด รสเปรี้ยว รสเค็ม
- อาหารยำ : ยำใหญ่ใส่สารพัด
- อาหารตำ : น้ำพริกปลาอย่าง แนมผักรสร้อน
- อาหารแกง : แกงเลียงน้ำเต้า

#### สำหรับอาหารหวานล้างปาก

- ขนมไข่เต่าลอยในน้ำชিংแทรกน้ำตาลทรายแดง

#### เครื่องดื่มกระสายคาวหวาน

- ระหว่างมื้อจิบด้วยน้ำชาจีนใส่ใบสะระแห่น แทรกน้ำตาลกรวดเล็กน้อย

ปัจจุบันเราสามารถใช้ภูมิความรู้ที่มามีประยุกต์ใช้ได้ เช่น ถ้าจะรับประทานตอนเย็น เราก็เลือกสั่งอาหารไทยรสเผ็ดร้อนมากกว่าอาหารรสอื่น ๆ เสร็จแล้วตบท้ายด้วยเต้าฮวยน้ำจิง หากมีอาการลมมากในช่องท้องก็หมั่นรับประทานอาหารรสร้อนมากกว่ารสอื่น ๆ แต่หากมีอาการปวดหัว หนักหัว มีนหัว ให้รับประทานอาหารรสเย็น (เช่น พัก แดงกวา บวบหอม ตำลึง ผักบุ้ง ผักกระเฉด) หรือรสขม (เช่น สะเดา มะระ มะแว้ง) นำมาปรุงอาหารให้ได้รสกลมกล่อม (คือไม่มีรสใดโดดเด่นนำหน้าให้พอเหมาะพอดีกัน) ดังนั้น ก่อนจะเลือกรับประทานสิ่งใดควรเลือกให้เหมาะกับอากาศ และอาการที่เป็น

### 3. ตำรับสำหรับเสมหะสมุฏฐาน

หากมีธาตุกำเนิดเป็นธาตุน้ำ มักจะมีอาการภูมิแพ้ทุกชนิด น้ำเหลืองไม่ดี เบาหวาน ไขมันสูง ไขมันพอกตับ มีภาวะบวม น้ำจากไตพิการ เลือดน้อยเลือดไม่บริบูรณ์ ให้รับประทานอาหารรสออกเปรี้ยวก่อนไปทางร้อน และไม่แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มมากนัก เพราะจะทำให้เสมหะเหนียวข้น หากจะรับประทานอาหารรสอื่นที่ไม่ใช่รสเปรี้ยวก่อนไปทางร้อน ให้รับประทานอาหารรสสุขุม

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักมีอาการภูมิแพ้กันเป็นจำนวนมาก เนื่องด้วยอากาศที่ไม่สะอาด ทำงานและอยู่อาศัยในที่ไม่ใช่อากาศธรรมชาติ เช่น อยู่ในห้องปรับอากาศ ที่มีแต่ความเย็นชื้น ทำให้ตรีธาตุในร่างกายเสียความสมดุล เมื่อเดินออกมาข้างนอกพบกับความร้อนของอากาศ ทำให้ร่างกายกระทบเย็น กระทบร้อน สลับกันไปมาทั้งวันเกิดลมมากขึ้นในกาย ทั้งลมในช่องท้อง ทั้งลมที่ตีขึ้นข้างบน เกิดอาการต่างต่างนานา มีอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว ทำให้อ่อนเพลีย หดแรงแง และอยากนอน

อาการอีกประเภทหนึ่ง คือ เป็นแผลหายยาก ยุงกัด มดกัด ผึ้งต่อย เป็นแผลเป็นผื่นจนขาลายพร้อยด้วยจุดดำ บางคนมีแต่สิ่วหัวใหญ่สิ่วอีกเสบขึ้นเต็มหน้า อาการดังกล่าวข้างต้นนี้ หมอไทยเรียกเสมหะกำเริบ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยวก่อนไปทางร้อน หรืออาหารรสสุขุม

ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่ซีร้อน ชอบเป็นแผลร้อนในปาก สิวผดสิวนขึ้น เต็มหน้า คอแห้งตลอดกินน้ำไม่รู้จุกอิม เหงื่อออกมากตามตัว มือ เท้า บางคน ร้อนข้างในแต่มือเท้ากลับเย็น อาการดังกล่าวนี้หมอไทยเรียกเสมหะหย่อน เนื่องจากมีความร้อนมาก หมอไทยให้รับประทานอาหารรสเย็น รสขม ปรงอาหาร ให้ได้รสกลมกล่อม

### 3.1 อาหารเสมหะกำเริบ

#### สำรับอาหารคาว

- อาหารต้ม : ต้มจืดผักกาดดองเปรี้ยว
- อาหารยำ : ยำหมูยอรสเปรี้ยวนำเค็ม ตามด้วยเผ็ด และ หวานเล็กน้อย
- อาหารตำ : น้ำพริกตาแดง ปีบมะนาวให้มีรสเปรี้ยว นำ แล้วตามด้วยรสเค็ม
- อาหารแกง : แกงส้มผักรวม รสเปรี้ยวนำเผ็ด และตามด้วย รสเค็ม

#### สำรับอาหารหวาน

- กล้วยไข่เชื่อมน้ำตาล ก่อนรับประทานปีบมะนาวราดด้วย หัวกะทิ

#### เครื่องดื่ม

- น้ำชาปีบมะนาว แทรกเกลือเล็กน้อย

### 3.2 อาหารเสมหะหย่อน

#### สำรับอาหารคาว

- อาหารต้ม : ต้มจืดตำลึงไก่สับ
- อาหารยำ : สะเดาลวก ราดน้ำพริกปลาอย่าง
- อาหารตำ : น้ำพริกอ่อนแฉมแตงกวา สายบัว ผักบุ้ง
- อาหารแกง : แกงเขียวหวานผักเขียวไม่เผ็ด

#### สำรับอาหารหวาน

- ขนมชั้นใบเตยหอม ขนมเปียกปูน

#### เครื่องดื่ม

- น้ำต้มใบเตยหอม จิบระหว่างมื้ออาหาร

แนะนำเพิ่มว่าผู้คนที่ เป็นอาการทางเสมหะกำเริบให้หาหมอไทย สมอเทศ สมอพิเภก สมอติ่ง ลูกมะขามป้อม เอามาต้มรับประทาน โดยวิธีต้มรอให้น้ำเดือด เสียก่อน หรือไฟอ่อนแล้วนำเครื่องยาลงใช้เวลาชั่วโมงครึ่ง (ประมาณ 20 - 30 นาที) ยกกรองให้เย็น เติมน้ำคั้นใบเตยหอม น้ำตาลทราย และน้ำมะนาวให้มีรสเปรี้ยว นำหวาน มีกลิ่นหอมใบเตย และมีสีเขียวมรกต รับประทานบ่อย ๆ จะช่วยเสริม ภูมิต้านทาน สุขภาพกลับมาแข็งแรง แต่หากรับประทานมากจะถ่ายท้องได้ ให้ลดปริมาณลง รับประทานประมาณเดือนเว้นเดือนสลับกันไปมา



# บทที่ 6

## เครื่องแนม เครื่องเคียง ศิลปะการกินของคนไทย

ในอาหารหนึ่งสำหรับ จะมีสำหรับหลัก สำหรับรอง และสำหรับแทรก และสำหรับแทรกนี้จะใช้แนมใช้เคียงไปกับสำหรับหลักและสำหรับรองอีกที เพื่อเพิ่มความอร่อยและอรรถรสของแต่ละสำหรับนั้น เป็นศิลปะเหนือระดับ ในการลิ้มเพิ่มรสของอาหารไทย และน่าจะมีไม่กี่ประเทศที่จะมีศิลปะในการรับประทานอาหารด้วยรสชาติแบบนี้ รสชาติจากสำหรับหลักจะเปลี่ยนรสทุกครั้งตามสำหรับแทรก ยกตัวอย่างเช่น

น้ำพริกซีกา รับประทานกับไข่เป็ดต้มยางมะตูมเป็นเครื่องแนม เคียงด้วยผักสด ผักرادหัวกะทิ หอมแดงดอง กระเทียมดอง ชিংดอง ผักเสี้ยนดอง ในทุกครั้งที่เปลี่ยนเครื่องเคียงรสชาติในแต่ละคำก็จะเปลี่ยนแม้จะเป็นน้ำพริกถ้วยเดียวกัน นับได้ว่าเป็นความฉลาดหลักแหลมของบรรพบุรุษที่มีวิธีรับประทานอาหารที่ไม่จำเจและไม่มีใครเหมือน

ทั้งนี้สำหรับรอง ต้องเข้ากันได้กับสำหรับหลัก ส่วนสำหรับแทรกจะวางเคียงในแต่ละสำหรับแยกกัน จึงเป็นที่มาของคำว่า “เครื่องเคียง” ส่วนเครื่องแนมหมายถึง รับประทานคู่กันจะเข้ากัน ส่วนเครื่องเคียงจะทำให้มีรสชาติที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม

### “หลน” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแนม ปลาทอด
- เครื่องเคียง ผักดิบ

### “ผัดพริกขิง” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแนม ไข่เปิดต้มยางมะตูม
- เครื่องเคียง ผักบุงแแดงแช่ในแก้วน้ำเย็น

### “น้ำพริกกะปิ” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแนม ปลาทอดฟู เครื่องเคียง ผักลวกราดหัวกะทิ
- เครื่องแนม ปลาตุ๋นย่าง เครื่องเคียง ผักเสี้ยนดอง
- เครื่องแนม หมูหวาน เครื่องเคียง หอมแดงดอง
- เครื่องแนม ปลาพูทอด เครื่องเคียง ผักสด

### “ต้มผักกาดดองใส่มะระ” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแนม กระเทียมดองผัดไข่เปิด
- เครื่องเคียง ผัดผักใส่พริกสดและกระเทียม

### “แกงเผ็ดแดง” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแนม ปลาแห้งทอด
- เครื่องเคียง ผักผัดน้ำมัน

### “ผัดเปรี้ยวหวาน” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแนม มะระผัดไข่เปิด
- เครื่องเคียง กระเทียมดอง

### “ผัดกะเพรา” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแนม หมูหวานผัดกะปิ/ ไข่ลวกเขย
- เครื่องเคียง ผัดผักบุงไฟแดง

### “ต้มจืดแตงกวายัดไส้” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแนม แหนม (มีพริก) ผัดไข่เปิด
- เครื่องเคียง ใบบัวบกสด

**“แกงเขียวหวาน” เป็นสำหรับหลัก**

- เครื่องแกง ปลาช่อนแห้งทอด
- เครื่องเคียง หอมแดงดอง

**“ไข่เป็ดเจียวหอมแดง” เป็นสำหรับรอง**

- เครื่องแกง น้ำปลาพริกขี้หนูน้ามะนาว
- เครื่องเคียง แต่งกวาหั่นทางยาวแช่เย็น

**“ผัดพะแนง” เป็นสำหรับหลัก**

- เครื่องแกง หมูหวานแบบจีน
- เครื่องเคียง กระเทียมโทนดอง

**“แกงจืดวุ้นเส้น” เป็นสำหรับรอง**

- เครื่องแกง น้ำพริกเผาแบบออกหวาน
- เครื่องเคียง ไข่เป็ดเจียวหมูสับ

**“แกงกะหรี่ไก่” เป็นสำหรับหลัก**

- เครื่องแกง ปลาเค็มทอด
- เครื่องเคียง ออจาด

**“ปลาทอดขมิ้น” เป็นสำหรับรอง**

- เครื่องแกง น้ำปลาพริกขี้หนูน้ามะนาว
- เครื่องเคียง หอมแดงดอง

**“แกงสาละมัน (แกงมัสมั่น)” เป็นสำหรับหลัก**

- เครื่องแกง โรตีสทอดเนย
- เครื่องเคียง ออจาด

**“ขนมปังขลุบไข่ทอด” เป็นสำหรับรอง**

- เครื่องแกง น้ำสะเต๊ะแกง
- เครื่องเคียง น้ำปลาพริกขี้หนูน้ามะนาว

“ผัดเผ็ดแกงแดง มะเขือพวง มะเขือเปราะ” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแกง หมูหวานเต้าเจี้ยว
- เครื่องเคียง ผักลวกราดหัวกะทิ

“ต้มจืดหัวไชเท้าใส่หมึกแห้ง” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแกง ยำปลาเค็มออกเปรี้ยววน่า
- เครื่องเคียง น้ำปลาพริกชี้หนูน้ามะนาว

“ไข่เป็ดพะโล้หมูสามชั้น” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแกง พริกขิงกากหมู
- เครื่องเคียง น้ำปลาพริกชี้หนูน้ามะนาว

“ผัดพริกตำ - มะเขือเปราะใบโหระพา” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแกง ยำแหนมเปรี้ยววน่า
- เครื่องเคียง ปลาสดทอดกรอบ

“ผัดพริกเนื้อ กระชายเหลือง” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแกง ไข่เป็ดดาวกรอบ
- เครื่องเคียง น้ำปลาพริกชี้หนูน้ามะนาว หอมแดงซอย

“ต้มจืดตีน้ามันผักกวางตุ้ง” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแกง ผัดเปรี้ยวหวานแดงกว้าหอมฝรั่ง
- เครื่องเคียง น้ำพริกเผา

“น้ำพริกช้ำกา” เป็นสำหรับหลัก

- เครื่องแกง ไข่เป็นต้มยางมะตูม
- เครื่องเคียง ก้านคะน้ำแช่เย็น

“ต้มแจกลอน” เป็นสำหรับรอง

- เครื่องแกง หมูสามชั้นผัด (กระเทียม พริกไทย รากผักชี)
- เครื่องแกง กระเทียมดองผัดมะระ

# บทที่ 7

## วิถีอาหารไทย Thai Food Wellness

ในรูปธาตุทั้ง 4 หมายถึง ดิน น้ำ ลม ไฟ รูปธาตุลมเกิดแต่รูปธาตุไฟ อาศัยอยู่ในรูปธาตุน้ำ ซึ่งอาศัยอยู่ในรูปธาตุดินอีกที ลมจึงพาให้น้ำเข้าไป อยู่ในดิน ถ้าลมเดินดี น้ำเดินได้ดี ลมก็จะพาเลือด (ในรูปธาตุน้ำ) ให้เข้าดินได้ดี และทำให้ดินเคลื่อน จึงทำให้เราเคลื่อนไหวได้ เดินเหินคล่องแคล่ว แต่ถ้าลมไม่ดี จะทำให้ขัดแย้งขัดขาคา เดินเหินติดขัด ไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว

ประเทศไทยตั้งอยู่ในถิ่นแห่งสายลม ได้ชื่อว่าเป็นประเทศแห่งสายลม มีทั้งลมร้อน ลมฝน ลมหนาว จึงมีองค์ความรู้เรื่องลม ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทย เปรียบเสมือนสมบัติอันล้ำค่าของประเทศ มีภูมิปัญญาที่ถูกคิดค้นมาให้เหมาะกับสายลม เช่น มียาหอมยามลมใช้เพื่อป้องกันอันตรายจากลม มีอาหารการกินที่เหมาะสมกับสายลม อาหารไทยจึงเป็น “อาหารแห่งสายลม”

ในองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย รสร้อนช่วยกระจายลม และขับลม ดังนั้นอาหารไทยจึงถูกปรุงแต่งด้วยรสร้อน เพื่อช่วยกระจายกองลมอันเกิดจากสภาพภูมิอากาศในภูมิภาคนี้ ยามมีลมร้อนมาจะเกิดลมจากความร้อนนั้น ยามมีลมฝนมาจะเกิดลมจากความเย็นที่มาปะทะกัน ยามมีลมหนาวมาลมจะเคลื่อนตัวได้น้อยลง อาหารรสร้อนจึงเหมาะในทุกสายลมในทุกฤดูกาล เป็นอาหารแห่งสุขภาพเพื่อความไม่เจ็บป่วยโดยแท้จริง อีกทั้งรสร้อนยังช่วยจุดไฟธาตุให้ลุกโชน ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกย่อยอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น และเมื่อคุณภาพในการย่อยดีขึ้น



ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย  
รับประทานแล้วไม่อึดอัด ทำให้รู้สึกโล่งโปร่งสบายท้องด้วยการย่อยที่หมดจด  
จากระรอนในอาหารไทยนั่นเอง ลมดีย่อมทำให้เลือดไหลเวียนดี ระบบย่อยดี  
เลือดก็บริสุทธิ์พร้อม เลือดบริสุทธิ์ร่างกายย่อมแข็งแรง เมื่อแข็งแรงย่อมไม่เจ็บป่วย

อาหารไทยนั้น มีรสร้อนด้วยเครื่องเทศและเครื่องไทย ไม่ว่าจะต้ม ยำ ตำ  
หรือแกง ผัดหรือทอดล้วนประกอบไปด้วยเครื่องประกอบในการปรุงอาหารที่มี  
รสร้อนเป็นกำหนด ขอยกตัวอย่างเครื่องประกอบอาหารให้มีรสร้อนในอาหาร  
ไทยตามกรรมวิธีในการปรุง ดังนี้

#### อาหารต้ม

เช่น แกงจืดใช้รากผักชี กระเทียมไทย พริกไทย ซึ่งมีรสร้อนทั้งสิ้นเป็น  
เครื่องละลายน้ำแกง ต้มยำใช้ตะไคร้ใบมะกรูด ต้มข่าใช้ข่าซึ่งมีรสร้อนเช่นกัน

#### อาหารยำ

เช่น ยำสารพัดชนิดในอาหารไทยล้วนประกอบด้วยหอมแดง กระเทียม  
พริก เป็นพื้น ซึ่งล้วนมีรสร้อนทั้งสิ้น

#### อาหารตำ

เช่น น้ำพริกหลากหลายชนิด ซึ่งมีรสร้อน

#### อาหารแกง

เอกลักษณ์ของอาหารไทย ใช้เครื่องเทศและเครื่องไทยมาประกอบเข้า  
เป็นเครื่องแกง ลูกผักชี ยี่ห่วย กระจวาน อบเชย พริกแห้ง พริกสด กระเทียม  
หอมแดง ตะไคร้ เป็นต้น

#### อาหารผัด

เช่น ผัดผัก ใช้กระเทียมสับ บางที่เป็นขิงขอย บางที่เจือพริก ซึ่งล้วน  
แต่มีรสร้อน

#### อาหารทอด

เช่น ปลาทอดขมิ้น หมูทอดกระเทียมพริกไทย

ความชาญฉลาดในการเลือกใช้เครื่องประกอบอาหารเพื่อให้มีรสอันร้อนแต่ไม่แรง อาหารไทยนั้นเป็นอาหารที่มีรสกลมกล่อมครบรสทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ร้อน ไม่มีรสใดรสหนึ่งโดดเด่นนำหน้ามากนัก มีศาสตร์ในการชูรสด้วยรสเพื่อกลบลรสที่จะโดดขึ้นมาให้กลมกล่อมขึ้น เช่น นำรสเค็มไปตัดรสหวาน นำรสหวานไปตัดรสเปรี้ยว เป็นต้น นอกจากนี้การที่รสร้อนทำให้ระบบการย่อยดีขึ้น ไม่เกิดการสะสมของอาหารเก่าที่ย่อยไม่หมดส่งผลให้ระบบการขับถ่ายไม่ติดขัดแล้ว รสร้อนยังไปช่วยละลายไขมันเหลวให้แตกตัวกระจายออก อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพโดยแท้ การรับประทานอาหารไทยแท้จะไม่อ้วน ไม่ท้องผูก ไม่ท้องอืด เลือดลมจะไหลเวียนได้ดีไม่ติดขัด

นอกจากนี้อาหารไทยในแต่ละภูมิภาคยังถูกปรุงแต่งให้เหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันไปอีก เช่น ภาคเหนืออยู่ในเขตที่สูง อากาศหนาวเย็น อาหารจะมีรสร้อนออกทางมันและจืด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นเขตแห้งแล้ง อาหารจะรสร้อนออกทางเปรี้ยว ภาคกลางเป็นเขตฝน อาหารจะรสร้อนเป็นหลัก ส่วนภาคตะวันออกและภาคใต้ติดทะเล อาหารมักจะมีรสร้อนจัดมากกว่าทางภาคกลาง แต่ไม่ว่าจะเป็นภาคไหน ๆ อาหารไทยก็ยังมีรสร้อนเป็นพื้นฐานนั่นเอง เนื่องด้วยประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตของลมเป็นหลัก

อาหารไทยปรุงจากความหลากหลายของเครื่องปรุงและส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นพืชพรรณที่มีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ทุกคนล้วนมีรูปธาตุลม อยู่ภายในกาย อาหารไทย อาหารแห้งสายลม จึงเป็นคำตอบเรื่องของลมในกาย ได้เป็นอย่างดี การเรียนรู้การปรุงอาหารไทยเท่ากับการเรียนรู้เพื่อปรุงยาบำรุงสุขภาพร่างกาย อาหารไทยนั้นเหมาะในทุกเพศทุกวัย ในวัยเด็กชอบกับอาหารรสเปรี้ยวติดหวาน วัยกลางชอบกับอาหารรสเย็นกลมกล่อม วัยผู้ใหญ่ชอบกับอาหารรสชาติออกร้อน หรือเวลาป่วยไข้ เช่น เมื่อมีไข้ตัวร้อนหรือธาตุไฟ ใช้อาหารติดจะเย็นห้ามอาหารรสร้อน ยามไข้ลมหรือธาตุลม ใช้อาหารติดจะร้อน ห้ามอาหารรสเย็น ยามไข้เสมหะหรือธาตุน้ำ ใช้อาหารติดจะกลมกล่อมออกเปรี้ยว ห้ามอาหารรสมันข้น และรสหวาน เป็นต้น

ตัวอย่างรสที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน ตามฤดู อุดู อายุ กาล และประเทศ  
ในองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย ดังนี้

1. ธาตุในเรือนดิน ยามกายปกติสุข หรือสภาพอากาศปกติ  
ชอบกับทุกรส
2. ธาตุในเรือนน้ำ ยามมีเสมหะ หรืออากาศเย็น หรือช่วงเช้า  
ชอบกับรสเปรี้ยว
3. ธาตุในเรือนลม ยามมีลมมาก หรืออากาศครึ้มฟ้าฝน หรือ  
ช่วงเย็น ชอบกับรสร้อน
4. ธาตุในเรือนไฟ ยามมีไข้ หรืออากาศร้อน หรือช่วงกลางวัน  
ชอบกับรสขม

ความรู้เหล่านี้นำมาประยุกต์เป็นอาหารผันไปตามธรรมชาตินั้น ๆ  
ซึ่งไม่ว่าชนชาติใดก็เป็นเช่นเดียวกันเมื่อเจ็บไข้ด้วยรูปธาตุใดให้รับประทาน  
ตามรูปธาตุนั้น

# บทที่ 8

## หลักในการรับทานอาหาร ในโภชนาการไทย

1. **กินเมื่อหิว** หิวแล้วต้องกิน กินเพียงหายหิว เมื่อน้ำดีหลังจากถุงน้ำดีผ่านเข้าสู่ระบบการย่อยอาหารเป็นน้ำย่อย น้ำย่อยมีความร้อนเรียก “กำเดาย่อย” เมื่อร้อนย่อมเกิดลมทำให้เกิดเสียงจ๊อก ๆ เมื่อหิว หากไม่มีอาหารเข้าไปย่อยอีก ลมร้อนจะพัดขึ้นบนกลายเป็นหิวจนตาลาย หากไม่กินอีก น้ำตาลจะเริ่มลดระดับลง จะใจสั่นใจหวิวมือไม้สั่น ฉะนั้นหิวจึงต้องกิน และกินเพียงหายหิว ด้วยเหตุที่ระบบการย่อยอาหารของแต่ละคนมีขนาดไม่เท่ากัน จึงมีความอึดแตกต่างกัน และเมื่ออึดให้หยุดกินทันที ระบบการย่อยจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. **ไม่หิวอย่ากิน** เพราะร่างกายไม่ต้องการสารอาหารเพิ่ม จึงไม่มีการหลั่งน้ำดีออกมาเป็นน้ำย่อย หากกินเข้าไปอีกระบบการย่อยจะทำงานได้ไม่ได้เต็มที่ การย่อยจะไม่สมบูรณ์ และไปติดค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ ทางทางแผนไทยเรียกว่า “อาหารเก่า” สะสมเป็นตะกรันสกปรกในลำไส้ นานวันเข้าเกิดเป็นก้อนเน่า ทำให้เกิดโรคและอาการตามมาอีกมากมาย

3. **กินให้ถูกรสตามเวลาที่หิว** หิวตอนเช้ากินเปรี้ยวร้อน หิวตอนเที่ยงป่วยกินเย็นขม หิวตอนเย็นคำกินเผ็ดร้อน หิวตอนหัวค่ำกินเปรี้ยวร้อน หิวยามดึกกินเย็นขม หิวก่อนหัวรุ่งกินเผ็ดร้อน

4. **กินให้ถูกกับอาการที่เป็น** อาการทางปิตตะกินเย็นขม อาการทางวาตะกินเผ็ดร้อน อาการทางเสมหะกินเปรี้ยวร้อน หากกินผิดเรียก กินของแสลงโรค ทำให้เกิดอาการสำแดง

5. **กินให้ถูกกับอากาศ** อากาศร้อนกินรสเย็นขม อากาศเย็นกินรสเปรี้ยวร้อน อากาศเย็นชื้น (ฝน) กินรสเผ็ดร้อน

6. **ไม่ดื่ม น้ำระหว่างมื้ออาหาร** เพื่อไปเจือจางน้ำย่อยทำให้การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ ให้เพียงแค้จิบเท่านั้น

7. **ไม่ดื่ม น้ำเย็น** หรือเครื่องดื่มเย็นทุกชนิด เพราะความเย็นจัดจะไปลดความร้อนของร่างกาย เปรียบเหมือนเอาน้ำไปราดบนกองไฟทำให้เกิดควัน หรือไอความร้อนพุ่งขึ้นบน เกิดอาการลมร้อนพัดขึ้นบนทันที นอกจากนั้น น้ำเย็นจะไปราดรดตัวตับซึ่งมีความร้อนเป็นปกติอยู่แล้ว ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับลดลง

8. **กินอาหารสุขภาพ** กินผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่วเหลืองทุกชนิด หากกินอาหารกิ่งสำเร็จรูปหรืออาหารที่ผลิตจากภาคอุตสาหกรรม ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่า 1) ปลอดสารกันบูด 2) ปลอดจากพืชตัดแต่งพันธุกรรม 3) ล้างปรุงสะอาด 4) หากเป็นเนื้อสัตว์ปลอดสารหลงเหลือและยาปฏิชีวนะจากการเลี้ยงสัตว์ 5) ปลอดจากผงปรุงรส ผงชูรส สารปรุงแต่งอาหาร

9. **ไม่ควร ดื่มน้ำอัดลม** ชาสำเร็จรูป เครื่องดื่มเย็นทุกชนิดในปริมาณมาก ควรแน่ใจว่าไม่มีสารกันบูด สารปรุงแต่งกลิ่นและรส หรือดีต่อสุขภาพจริงตามคำโฆษณา

10. **ไม่กินบุฟเฟต์** ไม่กินแบบเหมาจ่ายกินเท่าไรก็ได้ เพราะจะกินจนเลยคำว่าอิ่มจนจุก ลูกไม่ขึ้น อึดอัดแน่นท้อง ซึ่งเป็นการทำลายระบบการย่อยอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการกินแบบนี้

11. **ไม่กินของหมักดองมาก** เพราะสารที่อยู่ในของหมักดองจะไปสะสมอยู่ในร่างกาย คิดให้ดีว่าสิ่งต่อไปนี้เป็นของหมักดองหรือไม่ ซีส เนย ซีอิ๊ว น้ำปลา ปลาร้า ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ถ้าตอบว่าใช่ให้กินแต่น้อยแต่นี้เป็นต้นไป

12. **ไม่กินผลิตภัณฑ์อาหารเสริมทุกชนิด** หากไม่ขาดไม่เจ็บป่วย ร่างกายปกติของเราสร้างสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วเป็นปกติและเหมาะสมตามความต้องการของร่างกายเรา อย่างนำสวนเกินเข้าปาก



13. ไม่กินอาหารรสใดรสหนึ่งมากเกินไป เช่น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เนื่องจากอาหารไทยเป็นอาหารรสกลมกล่อม ควรปรุงอาหารให้ถูกต้องตามแบบของอาหารชนิดนั้น ๆ ควรกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม ยำ ตำ แกง และกินผักทอดให้น้อยที่สุด

14. อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ หากปรุงให้ถูกรส และเหมาะสมกับคนไทยในแต่ละภูมิภาค

# บทที่ 9

## น้ำพริก นวัตกรรมชะลอวัย

การชะลอวัยในศาสตร์การแพทย์แผนไทยนั้น คือ การที่ร่างกายสามารถทำกิจกรรมสามประการดังนี้ 1. ทานได้ 2. ถ่ายได้ 3. นอนหลับ ได้เป็นปกติ โดยไม่ต้องพึ่งพาตัวช่วยใดใดมาทำกิจกรรมเหล่านี้ ถ้าต้องมีการพึ่งพาแสดงว่าร่างกายนั้นไม่ปกติ จึงต้องหาสาเหตุ เช่น อาการนอนไม่หลับ แล้วใช้นอนหลับถือเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ไฝ่อยและระบบการย่อย เป็นเครื่องมือในการย่อยอาหารเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ในทางการแพทย์แผนไทย ระบบการย่อยอาหารถือเป็นรูปธาตุดินหรือปถวีธาตุ โดยปถวี “อันตคุณัง” หมายถึงระบบการย่อย ส่วน “อันตัง” หมายถึง ระบบการขับถ่ายจากการย่อยนั้น และเมื่อระบบย่อยทำงานต้องอาศัยปิตตัง (น้ำย่อย) ซึ่งมาจาก ยกนัง (ระบบตับ) ทำงานประสานกันเพื่อให้ระบบย่อยทำงานได้เป็นปกติ เกิดเป็นปรีณามัคคี (ไฝ่อย) ซึ่งเป็นความร้อนในการเผาผลาญอาหาร เมื่อเกิดความร้อนในระบบก็จะเกิดโกฏฐาสยวาตา (ลมในไส้) ช่วยคลุกเคล้าและขับเคลื่อนระบบ ถ้าไฝ่อยปกติ จะทำให้เรารับประทานอาหารได้ ขับถ่ายได้ และหลับนอนได้เป็นปกติ แต่หากไฝ่อยหย่อนลงน้อยไป ระบบการย่อยการเผาผลาญอาหารก็จะไม่สมบูรณ์ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ

นวัตกรรมน้ำพริกของคนไทยจึงเกิดขึ้น โดยเป็นเครื่องจิ้มในมืออาหาร เพราะน้ำพริกมีรสร้อนช่วยจุดไฝ่อยทำให้การเผาผลาญอาหารดี ช่วยให้การย่อยอาหารเป็นปกติ และหากมีเครื่องจิ้มเป็นผักสดช่วยเพิ่มกากใยอาหาร

จะทำให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น รวมทั้งยังได้รับวิตามินเกลือแร่ครบถ้วนอีกด้วย น้ำพริกมีรสชาติเผ็ดร้อนเป็นอาหารแห่งสายลม ในทางการแพทย์แผนไทย รสร้อนช่วยกระจายกองลม และเมื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัยเริ่มตั้งแต่มียายุ 30 ปีขึ้นไปแล้ว ไฟธาตุในกายจะเริ่มหย่อนลง ไฟย่อยจะถอยลง และไฟอุ่นร่างกายจะถอยตาม และเมื่อไฟถอย ลมก็ถอยตาม เกิดอาการทางลม เริ่มมีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว ชัดแข็งขัดขา ไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว จะปวดเมื่อยไปตามเนื้อตามตัว ความว่องไวกระฉับกระเฉงจะถอยลงตาม เป็นวัยที่ต้องทาน ยาลมหลังทานข้าวเพื่อช่วยจุดไฟย่อยให้ไปช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้ลมเคลื่อนตัว ได้ดี อาหารรสร้อนจึงมีความเหมาะสมกับวัยนี้ และผู้ที่เป็โรคเรื้อรัง ผู้ที่มีการ เคลื่อนไหวน้อย ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ที่เบื่ออาหาร ติดเกมส์ ติดโลกโซเซียล ทำงาน สำนักงานนั่งติดเก้าอี้ ดังนั้น ควรรับประทานน้ำพริกซึ่งช่วยลดอาการทางลม ได้ดี ใน 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเวลาที่ฝนตก และช่วงเย็น

เมนูน้ำพริกมีหลากหลายวิธีปรุง ไม่ว่าจะเป็น้ำพริกข่า น้ำพริกหนุม น้ำพริกอ่อง น้ำพริกผักชี น้ำพริกกุ้งแห้ง น้ำพริกพริกไทย น้ำพริกตาแดง น้ำพริก กากหมู น้ำพริกเผา น้ำพริกโจร น้ำพริกมะขามเปียก น้ำพริกตะไคร้ น้ำพริกมะเดื่อ น้ำพริกควัทราย น้ำพริกหน้าตั้ง น้ำพริกผัดหมู น้ำพริกพม่า ฯลฯ ควรรับประทาน พร้อมกับเครื่องจิ้มเครื่องแนม หากรับประทานกับผักต้มกะทิ จะต้องแนมด้วย ปลาฟูไม่ใช่ปลาทุ แต่หากรับประทานกับผักต้องแนมด้วยหมูหวาน หากรับประทานกับผักผัดน้ำมันต้องแนมด้วยปลาอย่างหรือไข่เค็ม สิ่งเหล่านี้คือ ศิลปะในการรับประทานน้ำพริกของคนไทยซึ่งจะทำให้การรับประทานนั้น ครบรสชาติอย่างเอร็ดอร่อย

ในวัยที่ไฟในร่างกายเสื่อมถดถลงหรือหมดไฟ ควรจะต้องมีการเติมไฟ เข้าสู่ร่างกาย วิธีการเติมไฟควรเติมด้วยการรับประทานอาหารดีกว่า การรับประทานยา ดังที่ฮิปปอกเรติสเคยกล่าวไว้ว่า“จงใช้อาหารเป็นยารักษา โรค และให้อาหารเป็นยาของท่าน” ดังนั้น การรับประทานน้ำพริกจะเป็นการ ช่วยชะลอวัยได้ เนื่องจากเป็นการจุดไฟย่อยให้ลุก จึงทำให้ไฟแห่งชีวิตลุกตาม ไม่ดับมอดเร็ว คนไทยสามารถรับประทานน้ำพริกได้ทุกวัน อย่างน้อย 3 – 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จะช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพ ตัวอย่างน้ำพริกตามฤดูกาล ดังนี้

- **ฤดูร้อน** : ทุกน้ำพริกที่มีรสไม่จัด เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกเผา
- **ฤดูฝน** : ทุกน้ำพริกที่มีรสจัด เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกขี้กา
- **ฤดูหนาว** : ทุกน้ำพริก แต่ต้องปรุงรสไม่จัดและมีรสเปรี้ยวนำ เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วงซอย

ตัวอย่างวิธีการปรุงน้ำพริกสำหรับ 3 มื้อตามสภาพอากาศ ที่นำมาประยุกต์ให้เหมาะกับคนสมัยใหม่ให้สามารถบริโภคได้

### มื้อเช้า

- **ข้าวเหนียวปั้นจี - น้ำพริกหนุ่ม**
  - ข้าวหนึ่งแฉับเป็นทรงกลม ชุบไข่เปิดแล้วนำไปจี่
  - น้ำพริกหนุ่ม
  - นำข้าวจีมายัดใส่น้ำพริกหนุ่มและแตงกวา ม้วนเป็นทรงกลมยาว
  - ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ
- **ข้าวทอด - ใส่น้ำพริกอ่อน**
  - ข้าวสารเก่าหุง
  - น้ำพริกอ่อน
  - นำน้ำพริกอ่อนขย่ำรวมกับข้าวจนนัวเข้ากัน
  - ปั้นเป็นก้อนกลมชุบไข่และผงขนมปังเคลือบ
  - นำทอดจนเหลืองสวย

### มื้อกลางวัน

- **น้ำพริกผัดหมูสับ แบบคนโคราช** (ในสมัยก่อนจะผัดกับกะทิ ทำให้อร่อย หอม หวาน มันกว่าใช้น้ำมันผัด)
  - เครื่องโขลกน้ำพริก ประกอบด้วย หอมแดง กระเทียมไทย ช่า ตะไคร้ ทั้งหมดนำซอย
  - นำใบมะกรูดฉีก พริกแห้งบางข้าง มาคั่วในกระทะพอให้น้ำมันหอม ระเหยส่งกลิ่นหอม จากนั้นนำทั้งหมดมาโขลกจนละเอียด

- นำเนื้อหมูติดมันมาสับละเอียด (ห้ามหมูบด) รวนกับหางกะทิ จนหมูสุก แล้วพักทิ้งไว้
- นำหัวกะทิลงกระทะเคี่ยวจนแตกน้ำมัน แล้วจึงใส่เครื่องโขลก ลงผัดกับกะทิจนหอม
- ใส่หมูรวน ผัดต่อจนแห้ง ปรงรสเผ็ดนำ เค็มตาม หวานท้าย
- ตักใส่ถ้วย โรยด้วยใบมะกรูดซอย ใบผักชีลาวซอย
- รับประทานกับผักสดกะทิ แนมกับปลาทอด
- สามารถเก็บเข้ากล่องแช่ตู้เย็นเก็บได้นาน และสามารถนำไป ทำเป็นไส้แซนวิช ไส้ครัวซอง หรือเอาไปผัดกับเส้นสปาเกตตี เส้นมักกะโรนีได้

### มี้อเย็น

#### - น้ำพริกพริกไทยสด

- เครื่องโขลกน้ำพริก : พริกไทยสด หอม กระเทียมกลีบ พริกชี้ฟ้า สามสี กุ้งแห้ง
- การโขลก : นำกุ้งแห้งและเกลือเม็ดลงโขลก ตามด้วยหอม กระเทียม พริกชี้ฟ้า โขลกพอหยาบ จากนั้นนำพริกไทยสดลงบุงจนทั้งหมด เข้ากัน แล้วพักไว้
- การผัด : ใช้น้ำมันหมูผัดกับหมูสามชั้นพอสุก จากนั้นนำน้ำพริก ลงผัด ปรงรสเค็มหวาน



# บทที่ 10

## อาหารไทย = วัคซีน

ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ อาหารรสเปรี้ยวติดเผ็ดร้อนจะดีต่อสุขภาพ และระบบเสมหะ (ของเหลว) ภายในร่างกาย ซึ่งรสชาติต้องเผ็ดเปรี้ยว ออกนํ้าเค็มตามท้ายด้วยหวานเพื่อให้รสกลมกล่อม และต้องรับประทานแยกสำหรับกัน นอกจากนี้ประเทศไทยยังอุดมไปด้วยพืชผักต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องไทย เครื่องเทศที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารสร้อนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันได้ ตัวอย่างสำหรับอาหารไทยตามหลักสรรพคุณเภสัชของวิชาการแพทย์แผนไทยที่เหมาะสมในการสร้างภูมิคุ้มกัน มีดังนี้

### 10 สำหรับ ภูมิคุ้มกันแข็งแรงเป็นวัคซีนให้ร่างกาย

#### สำหรับแรก “ใบชะพลู ผักสร้างภูมิ”

เมนูเมี่ยงใบชะพลูน้ำพริกปลาดุกย่าง ใบเมี่ยงที่ใช้ควรเป็นใบชะพลู เพราะใบชะพลูมีรสเผ็ดร้อน ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง และที่สำคัญช่วยบำรุงธาตุ วิธีการทำสำหรับนี้ คือ เอาพริกแห้งบางข้างไปคั่วจนเกรียม จากนั้นคั่วหอมแดงกับกระเทียมจนผิวออกเกรียม โขลกพริกกับเกลือหนึ่งหยิบมือ จากนั้นตามด้วยหอมคั่ว กระเทียมคั่ว ตามด้วยเนื้อปลาดุกย่างที่แกะเอาแต่เนื้อล้วน ๆ โขลกจนนัวเข้ากันดีค่อยปรุงรสด้วยนํ้ามะนาว นํ้ามะขามเปียก นํ้าปลา ชูรสด้วยนํ้าตาลปี๊ป เวลารับประทานต้มนํ้าพริกห่อด้วยใบชะพลูเป็นคำ หรือเพิ่มหอมแดงดอง กระเทียมดอง ผักเสี้ยนดองใส่ไปด้วย ยิ่งเพิ่มความอร่อย

## สำหรับที่สอง “มะเขือเปราะเป็นยา”

**เมนูผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับปลาทุทอด** มะเขือเปราะมีรสติดฝาด แต่ไม่มาก มีสรรพคุณช่วยสมาน ลดการอักเสบภายในร่างกาย ช่วยย่อย ช่วยในการขับถ่าย ขับไข้พิษร้อน กระทุ้งพิษไข้ วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำมะเขือเปราะ มาผ่า 4 ส่วน หรือ 8 ส่วนตามความเหมาะสม แช่ในน้ำเกลือเพื่อให้ไม่ดำ ปลาทุทอดแกะเอาแต่เนื้อ ซอยใบมะกรูดให้เป็นฝอยละเอียด ต้มน้ำมันลงกระทะพอร้อน นำเครื่องแกงแดงลงผัดจนหอม เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อให้ไม่แห้ง ใส่มะเขือเปราะ ลงผัดจนสุก ตามด้วยเนื้อปลาทุทอด ผัดให้เข้ากัน ปูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ชูรส เน้นเผ็ด เค็ม พร้อมรับประทาน

## สำหรับที่สาม “มะระเป็นยาทำให้ภูมิต้านทานเข้มข้น”

**เมนูมะระผัดกะปิ** มะระมีรสขม สรรพคุณช่วยลดไข้ บำรุงน้ำดีและโลหิต ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ (ภูมิต้านทานแข็งแรง) วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำมะระจิ้นมาซอยบาง ๆ แช่ในน้ำเกลือไม่ต้องถึงขยำเพราะต้องการความขม เป็นยา ต้มน้ำมันลงกระทะพอร้อน นำกุ้งแห้งลงทอดพอเหลืองแล้วตักขึ้น นำกะปิลงทอดพอหอมแล้วตักขึ้น จากนั้นใส่กระเทียมไทยสับละเอียดเจียวพอหอม ตามด้วยกุ้งแห้งกับกะปิที่ทอดพักไว้ คนให้เข้ากันแล้วจึงใส่มะระจิ้นลงไป ผัดพอสุก ใส่พริกขี้หนูตามไปเพื่อให้ได้รสเผ็ด ปูรสด้วยซีอิ้วขาว ชูรสด้วย น้ำตาลทรายเล็กน้อย ตักใส่จานพักไว้ จากนั้นนำพริกแห้งไปคั่วให้มีสีเข้มขึ้น ตักพักไว้ นำไข่ 2 ฟองไปไข่ในน้ำมันที่ทอดพริก ผัดจนสุกแล้ววางบนผัดมะระ โรยหน้าด้วยใบผักชี และพริกแห้งทอด

## สำหรับที่สี่ “ผักเสี้ยนดอง ช่วยพาของดองในท้องออก”

**เมนูแกงส้มกระดูกหมูผักเสี้ยนดอง** ผักเสี้ยนดองมีรสเปรี้ยว ดีต่อระบบ น้ำของร่างกาย ช่วยขับสิ่งตกค้างที่อยู่ในลำไส้ได้ ทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกาย และให้พลังงาน อีกทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย วิธีการทำสำหรับนี้ คือ ให้แกงแบบน้ำใส โดยเอาน้ำตั้งไฟ พอเดือด หรีไฟแล้วนำเครื่องแกง 3 - 4 ชีด ใส่ลงไปตามด้วยกระดูกหมู ใส่ผัก

เสียนตองกับผักกาดตองที่ล้างแล้ว 2 น้ำ และตัดเป็นชิ้นพอดีคำลงไป ปรงรสตามด้วยน้ำปลา จากนั้นเติมน้ำมะขามเปียกและน้ำมะนาวให้ได้รสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม แต่งรสด้วยน้ำตาลปีบ

### สำหรับที่ห้า “ฟักทอง มีค่าดังทอง”

**เมนูแกงพริกฟักทองใบยี่หระ** ฟักทองมีรสมันติดหวาน สรรพคุณช่วยบำรุงธาตุให้บริบูรณ์ อุดมด้วยใยอาหารช่วยในการขับถ่าย บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยทำให้ระบบการย่อยทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่วนใบยี่หร่านั้นช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำพริกไทย หอมแดง กะปิห่อใบตองปิ้งไฟ โขลกรวมกับน้ำพริกแกงแดง จากนั้นนำน้ำพริกที่โขลกมาละลายกับน้ำพอลูกขลุกลิแล้วนำไปตั้งไฟ ใส่กระดูกหมูลงไป พอสุกกึ่งหนึ่งใส่ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ ปรงรสด้วยน้ำปลา ชูรสให้กลมกล่อมด้วยน้ำตาลปีบ ปิดไฟใส่ใบยี่หระ แกงพริกจะมีรสร้อนแรง หอมพริกไทยและใบยี่หระ

### สำหรับที่หก “ใบสะเดา บำรุงธาตุ บำรุงน้ำดี”

**เมนูสะเดา น้ำปลาหวาน** ใบสะเดามีรสขม สรรพคุณช่วยบำรุงน้ำดี ทำให้ไฟย่อยอุดม สามารถย่อยอาหารได้ดีขึ้น ลดความร้อนในร่างกาย ช่วยบำรุงโลหิตให้สมบูรณ์ ทำให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น วิธีการทำสำหรับนี้คือ นำใบสะเดาสดมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลม แล้วนำมาจัดเรียงลงจานพักไว้ ตั้งน้ำด้วยไฟอ่อน ๆ จากนั้นนำน้ำตาลปีบ 2 ส่วน น้ำตาลทรายขาว 1 ส่วน ลงไปละลายในน้ำคนให้พอเหนียวข้น ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชิมให้ได้รสหวานนำเค็มตามด้วยเปรี้ยว จากนั้นปิดเตาใส่หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย คนให้เข้ากันตักใส่ถ้วย รับประทานกับใบสะเดา รสขมจะถูกกลบด้วยความหวาน

### สำหรับที่เจ็ด “ใบมะขามอ่อน อุดมด้วยวิตามิน C”

**เมนูต้มโคล้งปลากรอบ ใบมะขามอ่อน** เมนูนี้อุดมไปด้วยตัวยาจากเครื่องไทย ไม่ว่าจะเป็นตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด หอมแดง รวมถึงความเปรี้ยวจาก

มะขามเปียกและใบมะขามอ่อน ซึ่งรสเปรี้ยวนั้นช่วยพอกโลหิตให้สะอาด ทำให้เม็ดเลือดบริสุทธิ์ ช่วยในการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ธาตุสมบูรณ์ (ภูมิคุ้มกันจะบังเกิด) วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำหอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริกแห้งไปคั่วจนได้กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย ต้มน้ำโดยมีรากผักชี 2 – 3 ราก พอน้ำเดือดใส่เครื่องคั่วตามลงไป ใส่ปลากรอบลงไป ตามด้วยมะเขือเทศและเห็ดฟาง ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชูรสด้วยน้ำตาลทรายเล็กน้อยให้ได้รับเผ็ด เปรี้ยว เค็มกลมกล่อมในหม้อ เวลารับประทานให้เคี้ยวใบมะขามอ่อนรองกันขาม ตักต้มร้อน ๆ ใส่ขาม ราดด้วยพริกแห้งทอดและน้ำมันทอดพริกแห้ง โรยหน้าด้วยผักชีไทย และผักชีลาว

### สำหรับที่แปด “เมี่ยงคำ cocktail ภูมิคุ้มกัน”

**เมนูเมี่ยงคำ** เครื่องเมี่ยงมีใบชะพลู ขิง ข่า หอมแดง ตะไคร้ พริก มะนาว มะพร้าว ถั่วลิสงคั่ว และกุ้งแห้ง ซึ่งช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน วิธีการทำสำหรับนี้ คือ เตรียมเครื่องเมี่ยง 7 อย่าง ได้แก่ ขิง หอมแดง พริกขี้หนู มะนาว มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว และกุ้งแห้ง ใบชะพลูล้างสะอาดผึ่งให้แห้ง นำน้ำตาลปี๊บ 2 ส่วน น้ำตาลทราย 1 ส่วน มาเคี่ยวจนเหนียวใส ปรงรสเค็มด้วยน้ำปลา ใส่ข่า ถั่วลิสง และมะพร้าวชูดที่คั่วและโขลกแล้วลงไป

### สำหรับที่เก้า “ชะอม ต้านอนุมูลอิสระ”

**เมนูแกงส้มใส่ชะอมขุบไข่** เครื่องแกงส้มประกอบไปด้วยตัวยาที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อ เช่น กระเทียม กระชาย หอมหัวแดง รสเปรี้ยวของแกงส้มยังมีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงธาตุน้ำ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่วนชะอม ช่วยต้านกรีนส์ (อนุมูลอิสระ) ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันไม่ให้ท้องผูก ความมันของชะอมถือว่าทำให้อายุวัฒนะ วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำพริกแห้งเม็ดใหญ่ผสมพริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ ผึ่งลม จากนั้นนำหอมหัวแดง กระเทียม กระชาย กะปิมาปิ้งไฟ เกลือ แล้วโขลกให้เข้ากันเป็นเครื่องแกงส้ม ตอกไข่เปิดใส่ขามเติมเกลือเล็กน้อย ใส่ชะอมลงไป จากนั้นนำไปทอด ใช้น้ำมันออก หั่นเป็นชิ้นพอคำ นำเนื้อปลาที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำลงต้มในน้ำเดือด ตักขึ้นมาพักไว้ แล้วนำน้ำต้มปลามาทำแกงส้ม โดยใส่เครื่อง

แกงลงละลายน้ำ ปุรงรสเค็มก่อนค่อยปุรงรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียกและ น้ำมะนาวเติมน้ำมะกรูดไปเล็กน้อย ใส่น้ำตาลทรายให้ได้รับรสกลมกล่อม เวลา รับประทานนำชะอมชุบไข่ใส่ถ้วยก่อนแล้วจึงราดตามด้วยน้ำแกงส้มร้อนจัด จากนั้นตามด้วยชิ้นปลาต้มสุกแต่พองาม

### สำหรับที่ลืบ “ผักต้ว อุดมภูมิคุ้มกัน”

**เมนูผักต้วผัดไข่เปิด** ผักต้วมีรสเปรี้ยวปนผาด รสเปรี้ยวทำให้ธาตุบริบูรณ์ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนรสผาดทำหน้าที่ สมานช่วยลดการอักเสบภายใน วิธีการทำสำหรับนี้ คือ นำผักต้วมาล้างทำความสะอาดและผึ่งลมไว้ จากนั้นนำรากผักชี กระเทียมไทย พริกไทยมาโขลก ให้เข้ากัน ตอกไข่เปิดใส่ขามเติมรสเค็มเล็กน้อยตีให้เข้ากัน ตั้งน้ำมันพอร้อน นำเครื่องที่โขลกลงผัดจนหอม ใส่ไข่ลงไปผัดจนนิ่มสุก ตามด้วยผักต้วแล้วผัด จนสุกปุรงรสด้วยซีอิ้วขาว รับประทานแนมกับน้ำปลาพริกมะนาวหอมแดงขอย

จะเห็นได้ว่าอาหารนั้นเป็นยาได้จริง โดยเฉพาะอาหารไทย เพราะมี เครื่องเทศ เครื่องไทย เครื่องแกง ซึ่งเต็มไปด้วยด้วยยาอันทรงคุณค่า ไม่ว่าจะเป็น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู พืชผัก นานาพรรณ และรสชาติอาหารที่ครบรส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ถือเป็นสุดยอดของรสชาติที่ทำให้อาหารกลมกล่อมด้วยรสมี้อ อาหารไทยทำให้ธาตุอุดม เมื่อธาตุอุดมร่างกายก็แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงภูมิต้านทานย่อมดี สามารถ ป้องกันการเจ็บป่วยได้ดีตามไปด้วย อาหารรสร้อนและรสจัดของไทยนั้นเป็นที่ เกรงกลัวของเชื้อโรค ซึ่งอุดมไปด้วยสรรพคุณเป็นสรรพฤทธิ์ เราจึงควรหันกลับ มารับประทานอาหารไทยเป็นยา วันละ 3 มื้อ และแนะนำว่า “ขอเพียงอย่าแค่ อ่านบทความนี้เท่านั้น แต่จงเข้าครัวแล้วปรุงออกมาให้เห็นได้เข้าปาก ในยามห่าลงเมืองแบบนี้”



# บทที่ 11

## น้ำกระสายยา = น้ำสมุนไพร

“กินเป็นกระสายยา พอเป็นกระสายยา”

คำว่า “กระสายยา” ตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน กระสาย น. เครื่องแทรกยา เช่น น้ำ เหล้า น้ำผึ้ง น้ำดอกไม้ ในทางเภสัชกรรมแผนไทย ใช้แทรกยาเพื่อช่วยให้กินยาง่ายขึ้น และ/ หรือเสริมฤทธิ์ของยาให้มีสรรพคุณดีขึ้น หากนำมาแทรกพร้อมกับตำรับยาจึงใช้คำว่า “กระสายยา” หรือ “น้ำกระสายยา” เช่น หากจะใช้ยาหอมเทพจิตรารมย์ในการรักษาอาการไข้ก็จะนำไปแทรกกับน้ำกระสายดอกไม้เทศ หากใช้รักษาอาการนอนไม่หลับใช้น้ำกระสายรากชุมเห็ดไทย ต้มกับน้ำตาลกรวด แต่หากจะรักษาอาการร้อนในให้ใช้น้ำกระสายรากบัวหลวง เป็นต้น นับเป็นความชาญฉลาดของภูมิปัญญาไทยยิ่งนัก ยาเพียงหนึ่งขนานเท่านั้น หากแปรยักกระสายต่างกันสามารถนำไปแก้ได้หลากหลายอาการ

การยักกระสายยานั้น นับเป็นศิลปะที่เกิดจากทักษะความชำนาญของหมอไทยตั้งแต่อดีตกาล ตำรับยาไทยนั้นมีเพียง 3 ขนาน คือ ตำรับปิดตะวาตะ และเสมหะ เพียงยักกระสาย ตำรับปิดตะวาตะจะแปรเป็นตำรับวาตะ หรือตำรับวาตะจะแปรเป็นตำรับปิดตะวาตะก็ได้ โดยจะพิจารณาจากรสประธานของตำรับเป็นหลัก ทั้งนี้ในการแปรยักกระสายต้องไม่ให้ขัดกันเอง แต่หากเข้ากระสายยารสขั้กับรสประธานของตำรับนั้นจะผันเปลี่ยนไปตามวัตถุประสงค์ของการรักษา

กระสายยา มี 3 ประเภท ดังนี้

1. กระสายรสร้อน (มักมีสภาพเป็นกรด) เช่น น้ำมะขี้เฒ่า น้ำมะกรูด น้ำมะนาว
2. กระสายรสเย็น (มักมีสภาพเป็นด่าง) เช่น น้ำชาข้าว น้ำผสมต่าง ทำขนม น้ำปูนใส

3. กระจายรสกลาง (ไม่กรดไม่ต่างมาก) เช่น น้ำสะอาด น้ำดอกไม้เทศ น้ำลอยดอกไม้หอม เช่น ยาหอมเทพจิตรารมย์หากเข้ากระสายน้ำมะงั่วช่วยลดอาการท้องอืด หากเข้าน้ำปูนใสช่วยลดน้ำย่อยที่ตีขึ้น หากเข้าน้ำดอกไม้เทศ ช่วยทำให้นอนหลับ เป็นต้น

ประโยชน์ของการยักกระสาย มีดังนี้

1. แปรสรรพคุณเพื่อให้ตรงกับอาการใช้นั้น
2. เพิ่มฤทธิ์สรรพคุณในการบำบัด
3. ป้องกันผลข้างเคียงจากการใช้ตำรับยา
4. ให้ตำรับยานั้นออกฤทธิ์ได้รวดเร็วขึ้น
5. ทอนฤทธิ์ตำรับลงให้เหมาะกับควมหนักเบาของอาการ เช่น ยาหอมเทพจิตรารมย์หากเข้าน้ำมะนาวช่วยอาการทางเสมหะ หากเข้าน้ำใบผักไผ่ช่วยลดไข้ หากเข้าน้ำข้าวข้าวช่วยถอนพิษผิดสำแดง หากเข้าน้ำขิงแก้ลมจุกเสียด หากเข้าน้ำนมเจริญไฟธาตุ

การวางการยักกระสายต้องผันไปตามกาล ดังนี้

1. ยามหนึ่ง (กลางวัน 06.00 – 09.00 น. และกลางคืน 18.00 – 21.00 น.)  
เข้ากระสายทางเสมหะ
2. ยามสอง (กลางวัน 09.00 – 12.00 น. และกลางคืน 21.00 – 24.00 น.)  
เข้ากระสายทางปิตตะ
3. ยามสาม (กลางวัน 12.00 – 15.00 น. และกลางคืน 24.00 – 03.00 น.)  
เข้ากระสายทางวาตะ

เช่น ยาหอมเทพจิตรารมย์หากเข้าน้ำมะนาวให้วางยามหนึ่ง หากเข้าใบผักไผ่ให้วางยามสอง หากเข้าน้ำขิงวางยามสาม

การใช้การยักการแปรกระสายยากับตำรับยาเป็นสุดยอดภูมิปัญญาของหมอไทยที่มักลืมหายไป น้อยนักที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการรักษาพยาบาล จึงควรรื้อฟื้นนำกลับมาใช้เนื่องจากเป็นตำรับยาเพียงไม่กี่ขนานที่สามารถใช้ได้กับหลายอาการ เป็นการใช้ทรัพยากรความรู้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

## สูตรกระสายยาอร่อย

เจ้าของสูตร อาจารย์แพทย์แผนไทยคมสัน ทินกร ณ อยุธยา  
เจ้าของลิขสิทธิ์สูตร บริษัทกุลประสิทธิ์ จำกัด

### 1) น้ำฝางเสน - กุหลาบมอญ ช่วยทำให้ใจชุ่มชื้น

เครื่องกระสาย: ฝางเสน มะลิลาแห้ง  
เครื่องหอม: น้ำดอกไม้เทศ ผสมกลั่นกุหลาบ  
สี: สีแดง จากฝางเสน  
เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี สตรอว์เบอร์รี่  
กระป๋อง

### 2) น้ำชาเขียว - ตะไคร้ต้น ช่วยขับลม

เครื่องกระสาย: ชาเขียว ตะไคร้ต้น ใบสะระแหน่  
เครื่องหอม: น้ำคั้นใบเตยหอม  
สี: สีเขียว จากใบชาเขียว แบบเอามาทำเบเกอรี่  
เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี ลำไยกระป๋อง

### 3) น้ำมะตูม - ใบสะระแหน่สด ช่วยย่อยอาหาร

เครื่องกระสาย: ผลมะตูมแห้ง ตะไคร้ต้น ใบสะระแหน่  
เครื่องหอม: ใบสะระแหน่  
สี: สีเหลือง จากผลมะตูม  
เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี ัฐบาล เงาะกระป๋อง

### 4) น้ำดอกคำไทย - ใฝ่ฝักวานิลา ติดต่อโลหิต

เครื่องกระสาย: ดอกคำฝอย ดอกคำไทยต้ม  
เครื่องหอม: ฝักวานิลา  
สี: สีแดง จากคำฝอย  
เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี สับปะรดกระป๋อง

5) น้ำดอกเบญจมาศ - เกสรบัวหลวง ตีต่อหัวใจ

เครื่องกระสาย: ดอกเก็กฮวย เกสรบัวหลวง ดอกมะลิสด

เครื่องหอม: กลิ่นดอกมะลิ

สี: สีเหลือง จากเกสรบัวหลวง

เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี ถิ่นจีระป้อง

6) น้ำตรีผลา - ดอกกระเจี๊ยบ ช่วยขับสารพิษ

เครื่องกระสาย: ตรีผลา ดอกกระเจี๊ยบ รางจืดทั้งต้น

เครื่องหอม: ผิวส้มจีน

สี: สีแดงจาก ดอกกระเจี๊ยบ

เครื่องปรุงรส: น้ำเชื่อมและน้ำมะนาว สมุดดี เสาวรสกระป้อง



# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a column from top to bottom.



# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.



# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page.

# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

## กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

