



แพทย์แผนจีนกับรสชาติของอาหาร

พจ.ต้นสกุล สังข์ทอง (宋先念)

เมื่อกล่าวถึงเมนูสักจานหนึ่งที่เรากำลังรับประทานเข้าสู่ร่างกายของเราเคยสังเกตรสชาติบ้างหรือไม่ว่าอาหารที่เรากำลังรับประทานมีรสชาติเป็นอย่างไรบ้าง รสชาตินั้นเน้นหนักไปทางรสใด

ปัจจุบันเทคโนโลยีอุตสาหกรรมอาหารพัฒนาอย่างรวดเร็วผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ เกิดขึ้นมากมายอาหารหลากหลายรสชาติพร้อมเสิร์ฟมีให้เราเลือกรับประทานจนเราไม่ทันสังเกตว่าในหนึ่งมื้อที่รับประทานนั้นเรารับประทานอาหารหนักไปทางรสชาติดู

เมื่อเรามองย้อนกลับไปในอดีตในบันทึกของแพทย์แผนจีนสมัยโบราณในคัมภีร์ “หวงตี้เน่ยจิง*” ได้อธิบายทฤษฎีของอาหารและรสชาติซึ่งส่งผลต่อร่างกาย

โดยแพทย์แผนจีนได้จัดรสชาติของอาหารแบ่งเป็น 5 รสชาติ มีการเชื่อมต่อกับอวัยวะภายในร่างกาย 5 อวัยวะด้วยกัน โดยหากรสชาติที่รับประทานเข้าไปมีความสมดุลเพียงพอต่อร่างกายเป็นการเพิ่มสารสำคัญ (สารจิง) ในร่างกายเพื่อไปหล่อเลี้ยงอวัยวะทั้ง 5 แต่เมื่อใดที่รับประทานอาหารรสชาติใดหนักเป็นพิเศษก็ล้วนแต่ส่งผลทำลายอวัยวะทั้ง 5 ได้ และในทางการรักษาผู้ป่วยแพทย์แผนจีนได้อาศัยรสชาติของยาจีนเป็นส่วนประกอบในการรักษาโรคด้วยเช่นกัน

ในอวัยวะทั้ง 5 ที่เรากำลังกล่าวถึงอยู่ ณ ที่นี้ประกอบด้วย หัวใจ ตับ ม้าม ปอดและไต โดยในที่นี้ขอกล่าวถึงรสชาติของยาจีนที่รักษาผู้ป่วยทางคลินิกว่ามีคุณสมบัติเช่นใดบ้าง

- 1. รสเปรี้ยว** ในทางแพทย์จีนกล่าวว่าสามารถวิ่งเข้าสู่ลมปราณตับ เมื่อรับรสชาติในปริมาณที่พอเหมาะจึงสามารถบำรุงรักษาตับได้ ซึ่งในการรักษาโดยใช้ปริมาณยาที่มีรสเปรี้ยวที่พอเหมาะสามารถเพิ่มความอยากอาหาร ระบายเหงื่อ และยังสามารถใช้ความเปรี้ยวในการรักษาอาการท้องเสียได้ เนื่องจากรสเปรี้ยวมีคุณสมบัติในการกักเก็บ ป้องกันการไหลออก แต่หากมากเกินไปส่งผลให้ซี่ในตับมีพลังเกินความจำเป็น และไปกระทบม้ามทำให้ม้ามอ่อนแอได้
- 2. รสเค็ม** เปรียบได้กับรสชาติของน้ำทะเล มีสรรพคุณวิ่งเข้าสู่ลมปราณของไต ซึ่งไตในทางแพทย์แผนจีนเชื่อมโยงกับกระดูกในร่างกายของคนเรา เมื่อรับประทานรสเค็มอย่างพอเหมาะจึงเป็นการบำรุงไตได้แต่เมื่อมากเกินไปส่งผลให้ทำลายอวัยวะไตและมีผลไปถึงกระดูกในร่างกายอีกด้วย อีกทั้งในร่างกายของเราไตเปรียบดั่งน้ำและหัวใจเปรียบดั่งไฟ เมื่อน้ำเยอะเกินจึงสามารถส่งผลทำลายอวัยวะหัวใจได้อีกด้วย ซึ่งรสเค็มมีคุณสมบัติสลายก้อนอุดกั้นในร่างกายทำให้อ่อนนุ่มลงได้ จึงมักนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นคอพอกหรือช่วยยุบก้อนต่างๆ ได้ เช่น เนื้องอก ถุงน้ำ เป็นต้น
- 3. รสหวาน** เข้าสู่เส้นลมปราณม้ามและกระเพาะอาหาร เมื่อทานรสหวานในปริมาณมากเกินไปส่งผลให้การทำงานของม้ามและกระเพาะอาหารติดขัดเกิดอาการท้องอืดท้องแน่นได้ นอกจากนี้เมื่อการทำงานของม้ามและกระเพาะอาหารบกพร่องลง ร่างกายจึงขาดอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับไล่ความชื้น ทำให้เกิดความชื้นสะสมจนเกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ ดังนั้นเมื่อแพทย์ต้องการบำรุงม้ามและกระเพาะอาหารจึงอาศัยรสชาติหวานในปริมาณเล็กน้อยเพื่อบำรุงตัวอวัยวะ และรสชาติหวานเป็นรสชาติที่อ่อนนุ่มจึงมักนำมาใช้เพื่อลดอาการปวดท้องในทางคลินิกได้คืออีกด้วย
- 4. รสขม** เข้าสู่เส้นลมปราณหัวใจหากมากเกินไปทำให้ซี่และพลังงานของหัวใจติดขัด อาจทำให้เกิดอาการจุกแน่นหน้าอกได้ อีกทั้งในทางกลไกการทำงานของหัวใจเปรียบดั่งไฟและไตเปรียบดั่งน้ำ เมื่อไฟมากเกินไปจึงไปเผาผลาญน้ำที่อวัยวะไตลง ทำให้การทำงานของไตไม่สมดุลอีกด้วย สามารถลดความร้อน

ลดไข้ ขับพิษได้ เนื่องจากรสขมมักมาคู่กับความเย็นเปรียบดังอินที่เป็นตัวแทนความเย็น ทั้งยังสามารถอาศัยความขมเพื่อให้ความชื้นในร่างกายแห้งลง แต่หากมีรสขมมากเกินไปก็อาจทำให้กระเพาะและม้ามบวมพองและทำให้เกิดอาการคลื่นอาเจียนขึ้นได้ แต่ในปัจจุบันเราอาจพบแพทย์จีนอาศัยรสขมของยาจีนเพื่อลดการทำงานของกระเพาะอาหารและม้ามที่ดีเกินไปและเป็นตัวก่อให้เกิดความอ้วนได้อีกด้วย

5. รสเผ็ด เข้าสู่ลมปราณปอด ความเผ็ดมีฤทธิ์แพร่กระจาย และเคลื่อนไหวก่อนข้างเร็ว สามารถอาศัยรสเผ็ดในการขับเหงื่อ ทำให้เลือดหรือชีพลังงานเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ทั้งยังสามารถขับไล่ความเย็นที่สะสมในร่างกายได้ แต่หากมากเกินไปหรือใช้กับผู้ป่วยที่ร้อนง่ายก็อาจทำให้ร่างกายภายในร้อนหรือเลือดออกได้ง่าย

จากที่กล่าวข้างต้นเป็นเพียงการยกตัวอย่างคร่าวๆ ของทฤษฎีที่กล่าวถึงรสชาติซึ่งสามารถส่งผลต่ออวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งการรับประทานยาจีนนั้นยังคงต้องอาศัยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านยาจีนเพื่อปรับสมดุลร่างกายของผู้ป่วยในแต่ละบุคคลที่มีร่างกายและอาการที่แตกต่างกันออกไป

*หมายเหตุ

รสชาติทั้งห้าในทางหวงตี้เน่ยจิงนั้นไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบเป็นหนึ่งอวัยวะต่อหนึ่งรสชาติได้ ต้องอาศัยทฤษฎีปัญญาธาตุเพื่ออธิบายกลไกของรสชาติที่ส่งผลต่ออวัยวะนั้นๆ



บทความโดย พจ. ต้นสกุล สัจจทอง (พจ.619)

รับทุนการศึกษาจากคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน ปี ค.ศ.2014-2017

ศึกษาต่อระดับปริญญาโท ณ มหาวิทยาลัยแพทย์แผนจีนเจินตู สาขาอายุรกรรมระบบทางเดินอาหาร

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.