



โภชนบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

แพทย์จีน อู่ฉีฉวิน



ความหมายของโภชนบำบัด

โภชนบำบัด ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนจีน หมายถึง การปรับสมดุลอาหาร ระวังเรื่องอาหารต้องห้าม เพื่อให้เหมาะสมต่อการดูดซึมสารอาหาร เป็นวิธีในการดูแลสุขภาพ เสริมสร้างความแข็งแรง และช่วยให้อายุยืน

วัตถุประสงค์:

การเสริมสร้างโภชนาการที่เหมาะสม ช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงจิตใจ และการปรับใช้อาหาร ช่วยปรับสมดุลอวัยวะอินหยาง และเป็นการดูแลสุขภาพเสริมสร้างความแข็งแรงและช่วยให้อายุยืน

1. ประโยชน์ของโภชนบำบัด

เปี่ยนเซวียนแพทย์จีนผู้ยิ่งใหญ่ในยุคโบราณของประเทศจีนกล่าวไว้ว่า
“ร่างกายของมนุษย์สิ่งที่จำเป็นก็คืออาหาร ผู้ไม่รู้ว่าอาหารใดเหมาะสม
ต่อร่างกาย ไม่เพียงพอที่จะรักษาชีวิตไว้ได้”

โภชนบำบัดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีประโยชน์ 3 ด้าน ได้แก่

1. ควบคุมเจิงชี่ บำรุงพร่อง
2. ระบายแกร่ง ขับเสียชี่
3. ป้องกันการเกิดโรค ช่วยยืดอายุ

ประคองเจิ่งซึ่งบำรุงพร่อง

อะไรคือกลุ่มอาการพร่อง:

คือการที่ร่างกายมนุษย์มีการแสดงออกถึงเจิ่งซึ่งไม่เพียงพอ การทำงานของอวัยวะเสื่อมถอย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่าแกร่ง ตัวอย่างเช่น สีหน้าหม่นหมอง ไม่มีชีวิตชีวา หายใจสั้นเสียงเบา เหงื่อออกง่ายหรือเหงื่อออกมากผิดปกติขณะหลับ เวียนศีรษะตาลาย ใจสั่นนอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อยลง ลิ้นซีดอ้วนหรือผอมลีบ ซีพจระอ่อนเล็กไม่มีแรง

《คำภีร์ซูเวิน·อินหยางอิงเสียงต้าลุ่น》 กล่าวว่า “รูปร่างไม่เพียงพอ บำรุงซึ่ง สารจึงไม่เพียงพอ บำรุงรส”

ประคองเจิ่งซึ่งบำรุงพร่อง: บำรุงซึ่ง บำรุงเลือด หล่อเลี้ยงอิน บำรุงหยาง

อาหารประกอบเจิ้งชี่บำรุงพร่อง

- 1.กลุ่มบำรุงชี่: ข้าว ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง ถั่วเหลือง เต้าหู้ เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อกระต่าย ไข่ไก่ ไข่นกกระทา มันฝรั่ง แครอท พุทราจีน เป็นต้น ใช้กับกลุ่มอาการชี่พร่อง
- 2.กลุ่มบำรุงเลือด: เนื้อหมู เนื้อแพะ ตับหมู ตับแพะ ตับวัว ตะพาบน้ำ ปลิงทะเล ปวยเล้ง แครอท เห็ดหูหนูดำ ลูกหม่อน เป็นต้น ใช้กับกลุ่มอาการเลือดพร่อง
- 3.กลุ่มบำรุงอิน: ไข่เป็ด ตะพาบน้ำ ปลาหมึก หนังกุ้ง เนื้อเป็ด ลูกหม่อน เก๋ากี้ เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เป็นต้น ใช้กับกลุ่มอาการอินพร่อง
- 4.กลุ่มบำรุงหยาง: ถั่วอลันท์ กุ้งช่าย ถั่วพริ้ว เนื้อแพะ เนื้อสุนัข เนื้อนก กุ้ง เป็นต้น ใช้กับกลุ่มอาการหยางพร่อง

ระบายแรงขับเสียชี

อะไรเรียกว่ากลุ่มอาการแรงแรง:

คือการที่ร่างกายได้รับการกระทบเสียชีจากภายนอกหรือมีสาเหตุจากเสมหะร้อน เลือดคั่ง พยาธิ อาหารสะสม ความชื้นและน้ำอุดกั้นเป็นต้น ทำให้เกิดกลุ่มอาการแรงแรงซึ่งตรงข้ามกับคำว่าพร่อง ตัวอย่างเช่น หน้าแดง หายใจแรงแรง เสมหะอุดกั้นทำให้หอบ ท้องอืด จุกแน่นเป็นก้อน บวมตึง ปวดท้อง ไม่ชอบกด ท้องผูกถ่ายเป็นเลือด ฝ้าลิ้นหนาเหนียว ซีพจรแรงแรงใหญ่มีแรง เป็นต้น

ระบายแรงแรงขับเสียชี: ขับเสียชีภายนอก ระบายความร้อน เปิดทวาร ขจัดสิ่งอุดตัน ขับความร้อน ระบายไฟ ขับชื้น ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลม ความชื้น ขับระบาย แก้วพิษ ไหลเวียนชี กระจายลม ไหลเวียนเลือดขจัดเลือดคั่ง ทำให้เลือดเย็น เป็นต้น

อาหารระบายแรงขับเสียชี

- 1.กลุ่มขับเสียชีภายนอก: จิง หัวหอม ถั่วเหลืองที่ผ่านกรรมวิธี ใ้กับ ไข่หัด
- 2.กลุ่มขับความร้อนระบายไฟ: มะระ ผักขม ผักกูด ผักเบ็ยใหญ่ เป็นต้น
- 3.กลุ่มระบายร้อนขับชื้น: มะเขือ บักวิท ผักเบ็ยใหญ่ เป็นต้น
- 4.กลุ่มระบายร้อนขับพิษ: ถั่วเขียว ถั่วแดงเล็ก ผักเบ็ยใหญ่ มะระ อาร์ติโชค เต้าหู้ ถั่วลันเตา เป็นต้น
- 5.กลุ่มระบายร้อนขับสู่: แดงโม ถั่วเขียว ชาเขียว เป็นต้น
- 6.กลุ่มระบายร้อนชุ่มชื้นคอ: สมหวัง มะกอก มะเคื่อฝรั่ง เป็นต้น
- 7.กลุ่มระบายร้อนเลือดเย็น: มะเขือ รากบัว บวบ เห็ดหูหนูดำ เป็นต้น

อาหารระบายแรงขับเสียชี

- 8.กลุ่มช่วยการขับถ่าย: กล้วยหอม กล้วยเล้ง หน่อไม้ น้ำผึ้ง งาดำ เป็นต้น
- 9.กลุ่มขับความชื้นและลม: ลูกเดือย มะละกอ เซอร์รี่ ปลาไหล เป็นต้น
- 10.กลุ่มยากลิ้นหอมขับความชื้น: ถั่วแปบ ถั่วปากอ้า เป็นต้น ใช้กับอาการ
อุ้่นชื้น ร้อนชื้น ม้ามพร่องความร้อนสูง เป็นต้น
- 11.กลุ่มขับน้ำ: ข้าวโพค ช้งข้าวโพค ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดงเล็ก ผักเขียว
เปลือกผักเขียว ผักกาดขาว ปลาไน เป็นต้น
- 12.กลุ่มอาการอุ้่นภายใน: จิงแห้ง อบเซย ฮวาเจียว ผักชีล้อม พริกไทยดำ
เนื้อแพะ เป็นต้น
- 13.กลุ่มขับเคลื่อนชี: ถั่วพร้า ดอกกุหลาบ เป็นต้น ใช้กับกลุ่มอาการชีติดขัด

อาหารระบายแรงขับเสียชี

14.ประเภทกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด: ชานจา เหล้า
น้ำส้มสายชู

15.ประเภทขับเสมหะ: สาหร่ายทะเล คุณปู้ ห่ายไต้ จื่อฉ่าย หัวไช
เท้า อัลมอลด์

16.ประเภทหยุดไอและหอบ: อัลมอลด์ สาถี่ แป๊ะก๊วย ผีผา ลิลลี่
เป็นต้น

17.ประเภทสงบจิตใจ: เม็ดบัว ข้าวสาถี่ ลิลลี่ ลำไย ชวนจ่าวเหริน
หัวใจหมู

18.ประเภทเก็บกัก บ้วยแห้ง เม็ดบัว เป็นต้น

การป้องกันโรคและเคล็ดลับอายุยืน

- 1. งา มัลเบอร์รี่ เก๋ากี้ ลำไย วอลนัท นมผึ้ง ชานเห่า น้ำนมคน นมวัว ตะพาบ สิ่งเหล่านี้มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านความชราและช่วยให้ชีวิตยืนยาว
- 2. กระเทียมสามารถฆ่าและยับยั้งเชื้อไวรัสได้ จึงสามารถป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และการติดเชื้อในลำไส้ได้
- 3. ชานจาสด ชาแดง และข้าวโอ๊ต สามารถลดไขมันในเลือดได้ จึงสามารถป้องกันหลอดเลือดแข็งตัวได้
- 4. โจ๊กลูกเดือย มะระ หน่อไม้ฝรั่ง ผักเบียร์ใหญ่ เป็นต้น มีคุณสมบัติป้องกันและต่อต้านเซลล์มะเร็ง

2. หลักในการทานอาหารเพื่อดูแลสุขภาพ

- 1.ทานอาหารให้ครบทั้ง 5รส ไม่เลือกทานอาหาร ทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน
- 2.มีกฎในการทานอาหาร ไม่หิวและอิ่มจนเกินไป ทานในปริมาณที่พอเหมาะ ในขณะเดียวกันต้องได้สารอาหารที่ครบถ้วน
- 3.ทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย เพื่อป้องกันการได้รับโรคที่เข้าทางปาก
- 4.ทานอาหาร โดยอิงเวลาและบุคคล สภาวะแวดล้อมและลักษณะร่างกายที่ต่างกันเป็นสาเหตุให้ความจำเป็นในการได้รับสารอาหารแตกต่างกันไป
- 5.งดทานอาหารตามทีระบุ

(1.) เคล็ดลับเล็กๆน้อยๆ

- ทานอาหารให้หลากหลาย ทานธัญพืชเป็นหลัก ตำรา 《ซูเวิน•อู่ฉาง เจิ้งต้าลุ่น》 กล่าวไว้ว่า: “ธัญพืช เนื้อ ผลไม้ ผัก เป็นอาหารบำรุง”
- ประเภทที่ 1) คือ ธัญพืชและพืชที่เป็นหัวใต้ดิน : อาหารที่เป็นธัญพืช รวมถึงข้าว, แป้ง, เมล็ดธัญพืช, มันทุกชนิด มันฝรั่ง รวมทั้งมันเทศและมันสำปะหลัง ล้วนมีคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก รวมถึงมี โปรตีนใยอาหาร และวิตามินบี
- ประเภทที่ 2) คือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ : ไม่ว่าจะเป็นเนื้อ เนื้อสัตว์ปีก ปลา นม ไข่ มีส่วนประกอบหลักคือ โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินเอและบี เป็นหลัก

(1.) เกณฑ์เล็กน้อย

- ประเภทที่ 3) คือ อาหารประเภทถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว : ทั้งถั่วเหลืองหรือถั่วตากแห้งชนิดอื่นๆ มีส่วนประกอบหลักคือ โปรตีน ไขมัน กากใยอาหาร แร่ธาตุต่างๆ รวมถึงวิตามินบี
- ประเภทที่ 4)คือ อาหารจากธรรมชาติ: รวมถึงถั่วสด ลำต้นใต้ดิน ใบ และผลส่วนประกอบหลักคือกากใยอาหาร แร่ธาตุ วิตามินซีและแคโรทีน
- ประเภทที่ 5)คือ อาหารที่บริสุทธิ์จากธรรมชาติ : รวมถึงน้ำมันจากพืชและสัตว์ แป้ง น้ำตาลและ แอลกอฮอล์ ซึ่งให้พลังงานเป็นหลัก นอกจากนี้ไขมันจากพืชยังมีวิตามินอีและกรดไขมันจำเป็นอีกด้วย

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล หลัก5 รส

- 5รส หมายถึง รสชาติหลักของอาหารซึ่งโดยหลักมี5รสชาติ ได้แก่
- 1.อาหารรสหวาน: มีสรรพคุณบำรุงร่างกายและบรรเทาความเจ็บปวดและชัก เช่น น้ำผึ้ง คาราเมล ลำไยอบแห้ง อาหารจำพวกแป้ง เป็นอาหารที่มีมากที่สุด
- 2.อาหารรสเค็ม : มีสรรพคุณระบาย สลายก้อน บำรุงอินและเลือด เช่น เกลือ สาหร่าย กุ้ง ปู แมงกะพรุน เนื้อเต้า เป็นต้น
- 3.อาหารรสเปรี้ยว(ฝาด) : มีสรรพคุณกักเก็บเหงื่อ สารน้ำ หยุดระบาย กักปัสสาวะ เช่น บัวยแห้ง ชานจา ทับทิม ลูกพลับ เป็นต้น
- 4.อาหารรสเผ็ด : มีสรรพคุณกระจาย กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลมปราณ เช่น ขิง ต้นหอม กระเทียม พริกไทย พริก เป็นต้น

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล หลัก5 รส

- 5.อาหารรสขม: มีสรรพคุณลดความร้อน ระบายไฟ ขับความชื้น ขับพิษ กระตุ้นให้ลมปราณลงสู่ด้านล่าง เช่น มะระ อัลมอลด์ขม เปลือกส้มเขียวหวาน ลิลิ่ เป็นต้น
- 6.อาหารรสจืด : มีสรรพคุณขับปัสสาวะ ขับความชื้นและลมปราณ เช่น แตงโม ฟัก โปรงสน ดอกไม้จีน ลูกเดือย เป็นต้น
- 7.อาหารที่มีกลิ่นหอม : ส่วนใหญ่เป็นจำพวกผักและผลไม้ เช่น ส้ม มะกรูด ผักชี ผักกูด ยี่ห่วย่า เป็นต้น อาหารที่มีกลิ่นหอมมีสรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร กระตุ้นม้ามและกระเพาะอาหาร ช่วยการไหลเวียนพลังชี ขับความชื้น ขับสิ่งสกปรก กระตุ้นจิตประสาท ทะลวงทวาร เป็นต้น

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล • ปริมาณเย็นร้อนที่เหมาะสม

- ในสถิติที่พบ แสดงให้เห็นถึงชนิดของอาหารมากกว่าสามร้อยชนิด อาหารส่วนใหญ่รสชาติเป็นกลาง ตามมาด้วยรสอุ่นร้อน และรสหนาวเย็น
- 1. ลักษณะของอาหารที่หนาวเย็น: ส่วนใหญ่จัดเป็นประเภทอิน มีประโยชน์ในการช่วยหล่อเลี้ยงอิน ขับความร้อน ระบายไฟ ทำให้เลือดเย็น ล้างพิษ
- 2. ลักษณะของอาหารที่อบอุ่น: ส่วนใหญ่จัดเป็นประเภทหยาง มีประโยชน์ในการช่วยอบอุ่นเส้นลมปราณ พยุหยาंग ไหลเวียนเลือด ทะลวงเส้นลมปราณ กระจายความเย็น เป็นต้น
- 3. การรักษาอาหารให้อยู่ในระดับเย็นร้อนที่เหมาะสม: “ ร้อนไม่แสบ ริมฝีปาก เย็นไม่กระทบฟัน ”

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล • การจัดการเนื้อสัตว์และผัก

- 1. ดื่มนมสดทุกวัน วันละ 1 ถ้วย
- 2. อาหารในแต่ละมื้อควรบริโภคถ้วยเดียวหรือข้าว ควบคุมปริมาณแตกต่างกันไปตามบุคคล
- 3. ในแต่ละวันต้องการอาหารที่มีโปรตีนสูงสามส่วน:
- 4. เนื้อไม่ติดมัน 50 กรัม ถั่ว 25 กรัม และ เต้าหู้, ไข่, เป็ด, ปลา 100 กรัม
- 5. ไข่ไก่ขนาดใหญ่หนึ่งฟอง การรับประทานมากเกินไปจะไม่มีส่วนในการช่วยเหลือ
- 6. 400 กรัมของผักและผลไม้ อัตราส่วนของผักและผลไม้คือ 4:1

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล • การจัดการอาหารหยาบและละเอียด

- ส่งเสริมการบริโภคอาหารสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว สีดำ ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
- 1. สีแดงหมายถึงสีไวน์แดง สามารถเพิ่มความหนาแน่นสูงของไลโปโปรตีนได้ มีผลต่อการป้องกันระบบหัวใจและหลอดเลือดสำหรับเรา
- 2. สีเหลืองหมายถึงสีเหลืองของฟักทอง, แครอท, มันเทศ, มะเขือเทศ, ข้าวโพด
- 3. สีเขียวหมายถึงชาเขียวและผักสีเขียว ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็งและการติดเชื้อ
- 4. สีขาวหมายถึงข้าวโอ๊ต ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์, เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนที่ เป็นโรคเบาหวาน
- 5. สีดำหมายถึงเห็ดหูหนูดำ ช่วยบำรุงไตชุ่มชื้นปอด ลดไขมันในเลือด มีประโยชน์ในการต้านการแข็งตัวของเลือด

(2.) หลักการทานอาหารให้สมดุล • การวิเคราะห์อาหาร

- 1. 《อินชานเจิ้งย้าว》 หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวว่า “ ฤดูใบไม้ผลิอากาศอบอุ่น ควรบริโภคข้าวสาลีช่วยให้เย็นได้ ; ฤดูร้อนอากาศร้อนควรบริโภคเมล็ดถั่ว (ถั่วเหลือง) ช่วยให้เย็นได้ ; ฤดูใบไม้ร่วงอากาศแห้ง ควรบริโภคถั่วงอกช่วยให้ความชุ่มชื้นได้ ; ฤดูหนาวอากาศหนาวเย็น ควรบริโภคข้าวฟ่าง (ข้าวสีเหลือง) ใช้ฤทธิ์ร้อนรักษาเย็น ”
- 2. คนที่มีร่างกายอ้วน ส่วนมากมีเสมหะความชื้นเยอะ ดังนั้นอาหารที่ควรบริโภคควรจะเป็นอาหารรสจืด ในขณะที่ของหวานของมันเลียนไม่ควรรับประทาน ; คนที่มีร่างกายผอม ส่วนมากคืออินพร่องเกิดความร้อนภายในดังนั้นอาหารที่ควรบริโภคคืออาหารที่หวานชุ่มชื้นช่วยสร้างสารน้ำให้แก่ร่างกายได้ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดแห้ง

(3.) การควบคุมเวลาและปริมาณ•การกำหนดเวลา

- การกำหนดเวลา: วิธีการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมของจีนคือการรับประทานอาหารสามมื้อต่อวัน การกินที่ตรงต่อเวลาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของการย่อยอาหาร
- สำหรับผู้สูงอายุ เด็กและคนป่วยร่างกายอ่อนแอควรจะรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายน้อย อาหารมื้อเล็ก ควบคุมปริมาณ
- 《หลาวเหล่านึงเหยียน》 เขากล่าวว่า "ไม่ควรหิวมากจนเกินไป กินอาหารแต่ไม่อิ่มจนเกินไป อย่าให้กระหายมากเกินไป คឹมแต่อย่าคឹมมากเกินไป ดังคำกล่าวที่ว่า “กินน้อยเพื่อที่จะรักษาม้าม ”

(3.) การควบคุมเวลาและปริมาณ•การกำหนดเวลา

- ประเทศจีนมีคำกล่าวที่ว่า: ถ้าต้องการให้เด็กปลอดภัย ไม่ควรให้เด็กทานอาหารมากและไม่ควรให้ใส่เสื้อผ้าหนาจนเกินไป ในความเป็นจริงไม่เพียงแต่เด็กๆ สำหรับพวกเราทั้งหลายก็ควรปฏิบัติ กินอาหารอิ่มเพียงแปดส่วน ก็จะทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจนแก่เฒ่า
- อาหารเช้าควรจะดี: ภาวะอาหารและลำไส้ในเวลากลางคืน จะได้รับความว่างเปล่า เมื่อรับประทานอาหารเช้าไป จะเกิดการบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายให้เกิดการบำรุงซ่อมแซม ก่อนที่จะไปสร้างเป็นพลังงานที่สมบูรณ์ ดังที่กล่าว อาหารเช้าควรจะเป็นสิ่งที่ดี หมายถึงคุณภาพของอาหารเช้า คุณค่าทางโภชนาการควรจะสูง ร่างกายคุณซึมได้ง่าย ให้พลังงานที่เพียงพอต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเป็นอาหารเบาบาง แห่ง เพื่อการรับประทานอาหารเช้าไม่เพียงแต่ช่วยในการดูดซึมสารอาหารแต่ยังรู้สึกสะดวกสบาย

(3.) การควบคุมเวลาและปริมาณ•การกำหนดเวลา

- อาหารกลางวันควรรับประทานให้อิ่ม: อาหารกลางวันมีบทบาทในการเชื่อมโยงต่อร่างกาย ในเวลากลางวันจะมีการใช้พลังงานมาก ควรจะได้รับ การบำรุงร่างกายในทันที ดังนั้นอาหารกลางวันควรรับประทานให้อิ่ม ที่ เรียก “อิ่ม” คือต้องกำหนดปริมาณของอาหารให้มีความแน่นชัด และแน่นอน ว่า ไม่ควรกินอิ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้รับภาระหนักเกินไป และยังส่งผลกระทบต่อกิจกรรมปกติของร่างกายและความแข็งแรงของร่างกายอีกด้วย
- อาหารเย็นควรรับประทานน้อย: ในเวลาเย็นจะเป็นช่วงเวลาใกล้เข้านอน มี กิจกรรมเพียงเล็กน้อย ไม่ควรรับประทานเยอะ ตัวอย่างเช่น การรับประทาน อาหารมากเกินไป จะง่ายต่อการทำให้อาหารค้างค้ำ เพิ่มภาระให้กับกระเพาะอาหารและลำไส้ จะทำให้อาหารไม่ย่อย ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ดังนั้นการรับประทานอาหารมื้อเย็นควรจะน้อย และไม่ควรรอนหลังจากการ รับประทานอาหารในทันที ควรจะทำกิจกรรมเล็กๆน้อยๆแล้วค่อยเข้านอน

(4.) เลิกสูบบุหรี่เลิกดื่มเหล้ารับประทานอาหารรสจืด

- 1. การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่จะทำให้เป็นมะเร็งปอดแล้ว ยังส่งผลให้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางหลอดเลือดหัวใจและสมอง ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และอัมพฤกษ์ได้ ดังนั้นควรเลิกสูบบุหรี่
- 2. ในตำราเป็นเจ้ากั๋งมู ได้กล่าวไว้ว่า “เหล้านั้นบริ โภคปริมาณน้อยๆ ช่วยทำให้เลือดลมเดินดี บริ โภคปริมาณมากเกินไปทำร้ายจิตประสาทและเลือด” โดยปกติแล้วปริมาณแอลกอฮอล์ที่สามารถบริ โภคได้ควรจะน้อยกว่า30กรัมต่อวัน และน้อยกว่า20กรัมในเพศหญิง
- 3. จำกัดปริมาณเกลือ โดยการบริ โภคอาหารรสชาติเหมาะสม คำว่า “เกลือเยอะๆ” จะต้องหมดไป

(5.) ความน่าสนใจเกี่ยวกับการดื่มชา

- ใบชา ในตำราเป็นเฉ่าเปียนนตุ
- ฤทธิ์,รสและเส้นลมปราณ: รสขม, หวาน,ฤทธิ์เย็น เข้าสู่เส้นลมปราณหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร
- ประโยชน์ : มีฤทธิ์บำรุงสารน้ำลดการกระจาย ช่วยฆ่าเชื้อลดความร้อน ขจัด ความชื้นขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหารลดอาการท้องเสีย ลดความร้อนในหัวใจ ช่วยให้สดใส
- ใบชา นอกจากจะรักษาศีรษะและดวงตา ลดอาการอาหารติดขัดช่วยย่อย แล้ว ยังช่วยในการขับถ่าย
- ในตำรา สุขจวีหยินสี่ผู้ ได้กล่าวว่า ชามีฤทธิ์ระบายความร้อนที่อวัยวะหัวใจ และจิตประสาท แก้เมา ลดอาการกระสับกระส่าย ขจัดเสมหะความร้อนทำให้อวัยวะดับและอุ้งน้ำดีเย็นลง บำรุงสายตา ปอด กระเพาะอาหาร แก้กระหาย ดั่งนั้นชาจึงเหมาะสำหรับคนที่ เป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง บวมน้ำ ผู้ป่วย มะเร็ง

(5.) ความน่าสนใจเกี่ยวกับการดื่มชา

- ข้อควรระวัง : ผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับควรหลีกเลี่ยง ยาต้านพิษ ชารสเข้มข้น เมื่อดื่มในขณะที่ท้องว่างมีผลต่อกระเพาะอาหาร
- การวิจัยในปัจจุบัน : ใบชาส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของสารอัลคาลอยด์เป็นหลักคั่งเช่น คาเฟอีนในกาแฟ และ โทโก ; อุดมไปด้วยสารหอมระเหยฟลาโวนอยด์ และ สารแทนนิน
- หมายเหตุ : ต้นชาต้องมีอายุมากกว่าสามปีขึ้นไปจึงสามารถเก็บเกี่ยวใบชาได้ โดยจะเก็บเกี่ยวใบอ่อนในช่วงก่อนและหลังวันแข็งเม็งจะได้ใบชาคุณภาพดี ถ้าเก็บเกี่ยวหลังช่วงเวลานี้ไปก็จะได้ใบชาคุณภาพที่ด้อยลงมาอีกระดับ
- สามารถแบ่งใบชาออกเป็นชาเขียว ชาแดง เป็นต้น ชาเขียวมีฤทธิ์ลดและขจัดความร้อนในหัวใจและจิตประสาท ช่วยบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร ชาแดงมีฤทธิ์อบอุ่นน้ำมและกระเพาะช่วยให้ทำงานดี

(6.) การรับประทานอาหารด้วยอารมณ์เป็นสุข

- 1. รับประทานอาหารอย่างช้าๆ : ควรรับประทานอาหารอย่างช้าๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- 2. รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ: ตำรา 《ลุ่นหยู่•เชียงถาง》 ได้กล่าวไว้ว่า "ไม่ควรพูดคุยเวลารับประทานอาหาร" ควรรับประทานอาหารอย่างตั้งใจจึงจะได้ลิ้มรสชาติที่แท้จริงของอาหาร แล้วยังช่วยในการย่อย ดูดซึมอาหาร และยังทำให้การทำงานอาหารมีความน่าสนใจยิ่งขึ้น เช่นการจัดการลำดับอาหารต่างๆ ผัก เนื้อสัตว์ ไข่ ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร
- 3. รับประทานอาหารอย่างมีความสุข: การรับประทานอาหารอย่างมีความสุขนั้นสามารถเพิ่มความอยากอาหารได้ ในทางกลับกันถ้าอารมณ์ไม่ดีก็มีผลทำให้ไม่อยากอาหาร การย่อยอาหารก็ไม่ดี หลังรับประทานอาหารถ้ามีอารมณ์โมโห เรียก“กั้วสือ” โมโหแล้วรับประทานอาหารเรียก“สือกั้วซี้” ทั้งสองล้วนแล้วแต่ส่งผลเสียต่อการย่อยอาหารทั้งสิ้น

(7.) การทานอาหารอย่างถูกหลักอนามัย

- 1.ควรรับประทานอาหารที่สดใหม่ สะอาด และปรุงสุกเป็นหลัก
- 2.ควรระมัดระวังในการรับประทานอาหาร ในวิถีชีวิตอันยาวนานของมนุษย์เรานั้นได้ทำให้ค่อยๆเกิดการเรียนรู้ว่า สัตว์และพืชบางชนิดมีผลร้ายกับมนุษย์โดยเมื่อรับประทานแล้วเป็นพิษ เช่น ปลาโลมา มันฝรั่งอก สัตว์ที่เสียชีวิตจากการเป็นโรค เป็นต้น ดังนั้นการรับประทานอาหารอย่างไม่ระมัดระวังนั้นส่งผลต่อสุขภาพ และอาจอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
- 3.ควรทำความสะอาดช่องปากหลังการรับประทานอาหาร การบ้วนปากล้างปากทำให้ช่องปากสะอาดฟันแข็งแรงแล้วยังป้องกันกลิ่นปาก ฟันผุและโรคอื่นๆได้อีกด้วย

(8.) หลักการในการระมัดระวังและควบคุมอาหาร

- ตำรา 《จिनคฺยุ่เย้าเลวี่ย》 ได้กล่าวไว้ว่า : สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรค และส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย ดังนั้นเมื่อรับประทานสิ่งที่เหมาะสมก็จะมีฤทธิ์บำรุงร่างกาย ถ้ารับประทานสิ่งที่ไม่ดีก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ "
- โดยรวมของหลักการนั้นสื่อถึงการนำฤดูกาลของอาหารทั้งสี่และรสชาติทั้งห้ามาใช้ในการปรับสมดุลอินหยางของมนุษย์ เพื่อจุดประสงค์ในการป้องกันและรักษาโรคให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- การจำกัดอาหารมากเกินไปอาจทำให้เกิดการขาดสารอาหาร หมอใหญ่ในสมัยราชวงศ์หมิง เฉินสื่อกงได้กล่าวไว้ว่า: “ การรับประทานอาหารควรงดการกินของเย็นของแข็งและของมัน ” ในสมัยราชวงศ์ชิง เย่กฺุ่ยก็เคยกล่าวไว้ว่า : “อาหารเหมาะสมต่อร่างกายคืออาหารที่ร่างกายต้องการ โดยเมื่อรับประทานแล้วกระเพาะอาหารสามารถย่อยและดูดซึมได้ดี ”

ข้อควรระวังเรื่องอาหาร ในช่วงเวลาที่ป่วย

- ตำรา 《ซูเวิน – เรอลุ่นเพียน》 กล่าวว่า “เมื่อโรคร้อนใกล้หาย อาหารประเภทสัตว์กลับทำให้โรคกำเริบขึ้นมา การรับประทานอาหารมาก ๆ ก็ทำให้เกิดความร้อนได้เช่นกัน”
- ผู้ที่มีหยางของกระเพาะและม้ามพร่อง ห้ามรับประทานของเย็น ไม่ควรรับประทานผักดิบ ผลไม้สดเป็นปริมาณมาก ๆ
- ผู้ที่เบื่ออาหารเพราะม้ามพร่องหรือผู้ที่เพิ่งเริ่มเป็นหวัด ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทข้าว แป้ง เช่น ข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี
- ผู้ที่ม้ามถูกรบกวนด้วยความชื้นหรือมีเสมหะและความชื้นสะสม ควรหลีกเลี่ยงอาหารมันเยิ้ม น้ำมันหมู เนื้อสัตว์ติดมัน ของทอด ผลิตภัณฑ์จากนม
- กลุ่มโรคลมร้อน เสมหะร้อน ผดผื่น ควรหลีกเลี่ยงปลาทะเล ปลาที่ไม่มีเกล็ด (ปลาจาระเม็ด ปลาคาบ ปลาซีกเดียวเป็นต้น) กุ้ง ปู อาหารที่มาจากทะเล (หอยตากแห้ง หอยแมลงภู่ หอยเป่าฮื้อ) เนื้อแพะ เนื้อสุนัข เนื้อกวาง เป็นต้น

ข้อควรระวังเรื่องอาหาร ในช่วงเวลาที่ป่วย

- กลุ่มโรคร้อนอยู่ภายใน ควรหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อน เช่น ต้นหอม ขิง กระเทียม พริกไทย พริก กุยช่าย สุรา บุหรี่
- อาหารแสลงต่าง ๆ ทำให้โรคกำเริบ และจะทำให้โรคใหม่เป็นหนักขึ้น นอกจากอาการคาว อาหารรสเผ็ดดังกล่าว ยังมีบักวีต ถั่วงอก เนื้อห่าน หัวเป็ด หัวไก่ หัวหมู หัวตา เป็นต้น ที่ผู้ป่วยโรคหอบหืด เก๊าต์ โรคผิวหนัง ห้ามรับประทาน
- ผู้ป่วยแต่ละโรค เช่น โรคหัดในระยะเริ่มต้น รับประทานอาหารแสลงบางชนิดได้ในปริมาณที่เหมาะสมได้ เช่น ถั่วงอก ผักชี เพื่อช่วยให้ร่างกายขับหัดออกมาได้ดีขึ้น

ช่วงเวลาที่ได้รับประทานยา

- ตำรา 《ซางหาลุ่น》 และ 《จินก้วยเข้าเลวี่》 ระบุไว้ว่าในช่วงเวลาที่รับประทานยานั้น ไม่ควรรับประทานของเย็น ของมันเลี่ยน ย่อยยาก เนื้อสัตว์ แป้ง ผักที่มีรสเผ็ดห่าอย่าง (กระเทียม คื่นช่าย ผักชี หัวหอม ต้นหอม เป็นต้น) สุรา อาโวคาโด อาหารที่มีกลิ่นฉุน เป็นต้น
- ในตำราโบราณกล่าวว่าถ้ากินยากันเฉ่า หวงเหลียน เจียเก็ง บ้วย ไม่ควรรับประทานเนื้อหมู รับประทานใบสาระแหน่ไม่ควรรับประทานเนื้อตะพาบ รับประทานฝูหลิงไม่ควรรับประทานเอสเทอร์(Ester) รับประทานเนื้อตะพาบก็ไม่ควรรับประทานผักโขม รับประทานเนื้อไก่ไม่ควรรับประทานปลาไหล น้ำผึ้งควรหลีกเลี่ยงหัวหอม ยาเทียนตงและมายตงหลีกเลี่ยงปลาตะเพียน ยาไปซู่หลีกเลี่ยงกระเทียม ท้อ สาถี่ ถ้ารับประทานโสมคนในหึ่งคั่วดำ หลีกเลียงซานจา หัวไชเท้า ใบชา ถูฝูหลิง หลีกเลียงชา เป็นต้น

ในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด

- ในระยะตั้งครรภ์มักมีภาวะกลุ่มอาการอินพร่องหยางมาก สามารถรับประทานอาหารบำรุงที่รสหวานเย็นได้
- อาหารประเภทที่มีฤทธิ์ทะลวงเลือด หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทนี้ได้แก่ ซิงเหริน ซานจา ก้ามปู
- อาหารประเภทหล่อลื่นทำให้เกิดภาวะแท้งจึงควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ใบฝัก เจียว ผักโขม คุณนายตื่นสาย มะเขือ แห้ว จีอู (วงศ์ขาเขียด) ลูกเดือย เป็นต้น
- อาหารฤทธิ์เผ็ดร้อนรุนแรงทำให้ครรภ์ร้อน ก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน ได้แก่ โรว์ก้วย จิงแห้ง พริกไทย ฮวาเจียว(มะเข่น) พริกไทย พริก จิงสด กระเทียม เนื้อแพะ เนื้อนกเกาะคอน ปลาไหลญี่ปุ่น เป็นต้น

ในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด

- สุราทำให้เกิดความร้อนขึ้น ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ หากร้ายแรงอาจทำให้ทารกมีลักษณะผิดปกติ ดังนั้นหญิงมีครรภ์ไม่ควรดื่มสุรา รวมถึงอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุรา
- อาหารอื่นๆ เช่น คุณปู๋ (สำหรับวัยซีแทงเกิล) มอลต์ ดอกหอยสว่า เนื้อตะพาบเป็นต้น สำหรับคุณปู๋มีฤทธิ์สลายก้อน มอลต์และดอกหอยสว่าสามารถทำให้แห้ง ดังนั้นหญิงมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง
- หลังคลอดมีเลือดคั่งอยู่ภายใน ไม่ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว รสเผ็ดร้อน เช่น บ๊วย ลูกบัว กอร์กอน พลับจิ้น ฟักทอง
- หลังคลอดร่างกายอ่อนแอ ควรบำรุงอินหยางและเลือดลม โดยเฉพาะเสริมอินบำรุงเลือดเป็นหลัก สามารถรับประทานอาหารฤทธิ์หวาน หวานเย็น เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ไข่ นม งดรับประทานอาหารเผ็ดร้อนที่ทำลายอิน ของแสลงและอาหารฤทธิ์เย็น

(9.) การดูแลตัวเองหลังรับประทานอาหาร

- 1. หลังมื้ออาหารออกไปเดินเสร็จ ไม่ควรนอนพักทันที ควรเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ เพื่อความแข็งแรง มีคำโบราณกล่าวไว้ว่า “หลังอาหารเดินร้อยก้าว อายุยืนถึงเก้าสิบเก้าปี”
- 2. หลังอาหารนวดท้อง หลังมื้ออาหารใช้มือนวดท้องโดยหมุนเป็นวงกลมจากขวาไปซ้ายตามเข็มนาฬิกา ทำ20-30ครั้ง สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ ถ้าหากหลังอาหารทั้งเดินออกกำลังกายทั้งนวดท้องไปพร้อมกัน ยิ่งให้ผลดีมากขึ้น

สรุป

- อาหารเป็นปัจจัยของชีวิตที่ขาดไม่ได้ สารหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้ร่างกายพัฒนาการเติบโตมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ตำราจีนกล่าวไว้ว่า คนมีอาหารเป็นสวรรค์
- ดังนั้นในเมืองจีนตั้งแต่สมัยโบราณก็เริ่มเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้ทฤษฎีแพทย์แผนจีนในการอธิบาย การปรับสมดุลอาหาร ข้อควรระวังในการรับประทานอาหาร เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้อายุยืนยาว
- หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาที่บรรยายความรู้ในวันนี้จะเป็นความรู้ เป็นประโยชน์ให้แก่ทุกท่าน เพื่อให้ทุกท่านนำความรู้นี้ไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเอง และมีอายุยืนยาว

หมายเหตุ : เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์แผนจีนใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

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.