



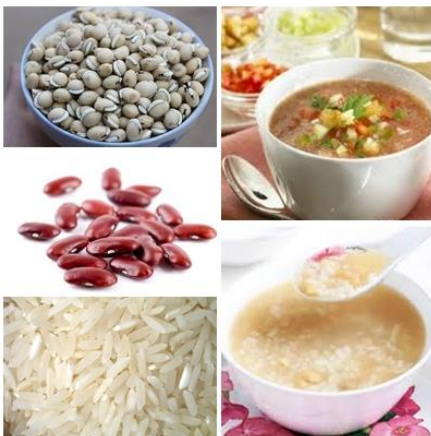
## อาหารบำรุงสำหรับผู้ป่วยมะเร็งตับสไตส์แพทย์แผนจีน

มะเร็งตับเป็นโรคมะเร็งที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในจำนวนมะเร็งทุกชนิด การรักษา มะเร็งที่นิยมในปัจจุบันมี 2 แนวทางด้วยกันคือ แพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก แต่กระนั้นก็ตามจาก ประสบการณ์ของผู้เขียนนั้นกลับพบว่านอกจากการรักษาในแพทย์ทั้ง 2 แผนแล้ว ในขณะที่เดียวกันผู้ป่วย ยังคงเสาะแสวงหาลงลึกไปถึงอาหารการกินที่สามารถช่วยบรรเทาหรือรักษาโรคมะเร็งได้ จึงเป็นที่มาของสูตร โจ๊กสำหรับผู้ป่วยมะเร็งตับดังนี้ครับ

### ทำไมต้องเป็นโจ๊ก ?

โจ๊กนั้นมีข้อดีคือ รสชาติดี ทานง่ายไม่ยุ่งยาก ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี ปรับแต่งส่วนผสมได้ หลากหลาย จึงเหมาะกับผู้ป่วยมะเร็งในทุกระยะนั่นเองครับ

### สูตร 1 โจ๊กถั่ว 3 ชนิด



ส่วนผสม : ไป่เปียนโต้ว (白扁豆) 100 กรัม ถั่วแดง 100 กรัม ถั่วดำ 100 กรัม ข้าวสารเม็ด เล็ก (ใช้สำหรับต้มโจ๊ก) 50 กรัม

**วิธีทำ :** นำไปเปียนโด้ว ถั่วแดง และถั่วดำ มาล้างให้สะอาด จากนั้นใส่น้ำสะอาดและต้มจนสุก จากนั้นจึงใส่ข้าวสารเม็ดเล็กลงไป ต้มต่อจนสุกเป็นอันเสร็จ รับประทานเป็นมื้อเช้าหรือมื้อเย็นก็ได้

**สรรพคุณ :** บำรุงม้าม ขับความชื้น ขับน้ำ บำรุงไตอิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระดับที่มีอาการม้ามพ่องระบบย่อยอาหารไม่ดี มีอาการท้องมาน

## สูตร 2 โจ๊กไหลฟูจื่อ



**ส่วนประกอบ :** ไหลฟูจื่อ (菜菔子) 20 กรัม (ห่อในถุงผ้าขาวบาง) ลูกเดือย (薏苡仁) 50 กรัม ข้าวสารเม็ดเล็ก (ใช้สำหรับต้มโจ๊ก) 50 กรัม

**วิธีทำ :** นำไหลฟูจื่อและลูกเดือยมาล้างผ่านน้ำให้สะอาด จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มพร้อมกัน โดยต้มประมาณ 20-30 นาที จากนั้นนำถุงที่มีเมล็ดไหลฟูจื่อออก เป็นอันเสร็จ แบ่งรับประทานเช้า-เย็น 2 เวลา

**สรรพคุณ :** บำรุงม้าม ช่วยย่อย ทำให้ซีไหลเวียนสะดวก ลดอาการท้องอืด เหมาะสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระดับที่มีอาการท้องอืด

### สูตร 3 โจ๊กเก๋ากี้เก๊กฮวย



ส่วนประกอบ : ดอกเก๊กฮวย (白菊花) 5 กรัม เก๋ากี้ (枸杞子) 10 กรัม เฉินพี (陈皮) 6 กรัม ข้าวเหนียว 100 กรัม

วิธีทำ : นำดอกเก๊กฮวย เก๋ากี้ และเฉินพี มาล้างผ่านน้ำให้สะอาด จากนั้นนำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้มพร้อมกัน โดยต้มจนสุกเป็นอันเสร็จ รับประทานเป็นมื้อเช้าหรือมื้อเย็นก็ได้

สรรพคุณ : ลดไฟตับ บำรุงตับไต ปรับสมดุลซี่ ช่วยต้านมะเร็งตับ หรือมะเร็งถุงน้ำดี

### วิธีเลือกว่าควรรับประทานโจ๊กสูตรไหน

**ผู้ป่วยมะเร็งตับหรือผู้มีแนวโน้มจะเป็นมะเร็งตับ** : สามารถรับประทานสูตร 3 ได้ตลอดเวลา วันละ 1 มื้อ

**ผู้ป่วยมะเร็งตับที่มีอาการท้องอืดเล็กน้อย** : ให้รับประทานสูตร 3 ไหลฟูจื่อ 10 กรัม ลูกเดือย 25 กรัม

**ผู้ป่วยมะเร็งตับที่มีอาการท้องอืดมาก** : ให้รับประทานสูตร 2

**ผู้ป่วยมะเร็งตับที่มีอาการท้องมานน้อย-มาก** : ให้รับประทานสูตร 1

**ผู้ป่วยมะเร็งตับที่มีอาการเบื่ออาหาร** : ให้รับประทานสูตร 3 สามารถเพิ่มเจียวซานจา (焦山楂) 15 กรัม เฉ่ามายหย่า (炒麦芽) 15 กรัม

### หมายเหตุ

- สูตรข้างต้นไม่ใช่แนวทางการรักษาหลัก ถึงอย่างไรก็ตามผู้ป่วยควรรับการรักษาแบบผสมผสาน(แพทย์แผนจีนและแผนปัจจุบัน) ควบคู่ไปด้วย
- หากต้องการเติมเนื้อสัตว์สามารถทำได้แต่ให้ใช้เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงโดยวิธีธรรมชาติจะดีที่สุด เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา เป็นต้น
- ส่วนผสมที่มีภาษาจีนกำกับ สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาจีนทั่วไป
- หากผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้อาเจียนสามารถใช้ขิงสดฝานบางๆ 3 แผ่น ลงไปต้มพร้อมกันก็ได้

จบไปแล้วนะครับสำหรับสูตรโຈັกสำหรับผู้ป่วยมะเร็งตับ หวังว่าจะมีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยทุกคนไม่มากก็น้อยนะครับ สุดท้ายนี้ก็ขอให้ทุกท่านสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ห่างไกลหมอไม่ต้องมาพบหมอบ่อยๆ นะครับ

**ผู้เขียนบทความ** : แพทย์จีน วรพงศ์ ชัยสิงหาญ แผนกอายุรกรรมมะเร็ง คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

**หมายเหตุ** : เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน

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.