



## กินอย่างไรในหน้าร้อน

พจ.สมชาย จิรพิณจวงศ์

ในช่วงฤดูร้อนของทุกปี ผู้คนส่วนใหญ่ก็มักจะมีปัญหาเรื่องระบบทางเดินอาหารเป็นประจำ สาเหตุส่วนมากเพราะอาหารจะบูดเสียได้ง่ายเพราะอากาศร้อนอบอ้าว ซึ่งในทางแพทย์แผนจีนเห็นความสำคัญของระบบการย่อยอาหาร เพราะระบบการย่อยเป็นแหล่งในการสร้างพลังชี (คำว่า”พลังชี” ในทางการแพทย์แผนจีน หมายถึง “เลือดลม”) หากระบบการย่อยดี สามารถดูดซึมและลำเลียงสารอาหารได้ปกติเต็มประสิทธิภาพ ร่างกายจะได้รับสารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ซึ่งสารอาหารเหล่านั้นจะมีพลังชีแฝงอยู่ (พลังชี คือ พลังแห่งชีวิต มี “ชี” ก็หมายถึง “มีชีวิต” พลังชีจะทำให้อวัยวะทำงานได้ ทำให้ร่างกายมีพลังกำลัง มีความต้านทานโรค ทำให้การไหลเวียนของเลือดหมุนเวียนได้ดีไม่ติดขัด และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในฤดูร้อน คนเราก็มักจะดื่มน้ำเย็นมากขึ้น ซึ่งน้ำเย็นมีสภาวะเป็น “อิน” กล่าวคือ ความเย็นจะไปลดทอนการทำงานของระบบการย่อย มีอาการที่เห็นได้ง่ายๆในช่วงฤดูร้อน ที่มีอากาศร้อนจัด ก็คือ เบื่ออาหาร ท้องอืด อาหารไม่ย่อย การขับถ่ายผิดปกติ ในวัยหนุ่มสาวอาจจะไม่เห็นอาการเหล่านี้เนื่องจากวัยนี้ระบบการทำงานของอวัยวะจะดีที่สุด เรียกว่าเป็นวัยที่แข็งแรง ร่างกายจะทนต่อความเปลี่ยนแปลงได้ อย่างไรก็ตาม คนเราเมื่อได้กินหรือดื่มอะไรเป็นประจำจะเกิดความเคยชิน พออายุเริ่มเลขสาม ความทนทานต่อโรคและจากการที่ปฏิบัติตัวผิดวิธีในการดำเนินชีวิตประจำวันจะเริ่มแสดงผล จนเมื่ออายุขึ้นเลขสี่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยจะเริ่มชัดเจนเป็นลำดับ ผลพวงจากการทำสิ่งไม่ถูกต้องต่อสุขภาพจะปรากฏออกมา

การปฏิบัติตัวในการรับประทานควรจะเริ่มให้ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก โดยจะขอแนะนำดังนี้

1. ดื่มน้ำอุ่น ๆ หลังตื่นนอนเช้า 1-2 แก้ว
2. รับประทานอาหารเช้าให้เป็นเวลา ระหว่าง 6.00 - 8.00 น. จะเป็นช่วงที่ระบบการย่อยทำงานได้ดี ดังนั้นมือเช้าควรทานให้อิ่ม
3. ลดปริมาณการดื่มน้ำเย็นจัด อาจจะมีคามเย็นได้บ้างนิดหน่อย เด็ก ๆ ไม่ควรให้กินไอศกรีมในปริมาณมาก ๆ เนื่องจากเด็กเล็กระบบการย่อยไม่แข็งแรง เด็กจึงมีอาการปวดท้อง ถ่ายท้องได้ง่าย สังเกตได้ที่เด็กเล็ก ๆ จะมักมีน้ำลายไหลที่มุมปาก
4. หาร้อนหันมาดื่มน้ำสมุนไพรที่ช่วยคลายร้อน เช่น น้ำเก๊กฮวยที่ไม่หวานมาก น้ำมะตูม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะพร้าว น้ำผลไม้อื่น ๆ ที่ไม่เย็นจัด โดยเฉพาะหาร้อนคนที่ต้องออกไปโดนแดด คนทำอาหารหน้าเตา มักจะร้อนในได้มากกว่า ควรจะดื่มเป็นอย่างยิ่ง
5. หาร้อนผลไม้ที่ทำให้ร้อนในจะมีมากมาย เช่น ลำไย ทุเรียน มะม่วง ขนุน เงาะ หรืออาหารทอด ของกรอบ อาหารที่รสเผ็ดต้องลดปริมาณลง ควรฝึกขับถ่ายเป็นเวลาทุก ๆ วันจะทำให้ความร้อนในร่างกายมีทางระบายออก จะลดการเกิดสิว ปวดฟัน ท้องผูกได้
6. ชูบที่แนะนำได้แก่ น้ำแกงใบตำลึง พักดื่มมะนาวดอง แกงจืดเต้าหู้เป็นต้นซึ่งเน้นชูบน้ำใสไม่เข้มข้น

**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.