



ใครเหมาะกับการกินโสม

โสมมีหลายประเภท เท่าที่รู้จักกันดีคือโสมเกาหลีที่มีราคาแพง กับ โสมอเมริกา และ โสมป่า แต่โสมป่าหายากแล้วครับ ส่วน 党参(ตั้งเซียม) 玄参(หงวงเซียม) 太子参(ไทจีเซียม)ยาพวกนี้ก็บำรุงร่างกายได้เหมือนกัน แต่ฤทธิ์จะไม่เท่า โสม(人參)

มีหลายคนถามผม "หมอ หมอ หมอ ผมควรทานโสมไหม พอดีที่บ้านซื้อมา ไม่ได้กินเลย"

และมีอีกหลายคนถาม"หมอรับ ที่บ้านผมมีโสม แต่กินแล้วรู้สึกร้อนมาก เลือดกำเดาไหลเลย ผมควรทานอีกหรือป่าว"

โสมเหมาะกับใคร และควรทานอย่างไร วันนี้หมอจะมาสร้างความกระจ่างกับทุกคน

โสมเหมาะกับคนที่มีพลังพร่องหรือชี่พร่อง(พลังพร่องหมายถึงคนที่มีร่างกาย อ่อนแอ ง่าย รู้สึกเหนื่อยง่าย)ขอแนะนำว่า สามารถที่จะทาน โสมได้วันละ3กรัม เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เท่ากันบางคนอาจจะร้อน หรือบางคนอาจจะเย็น ขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายด้วย แต่สำหรับคนท้อง หรือคุณแม่ที่ให้นมลูกยังไม่ควรทานโสมก่อนนะครับ เว้นแต่แพทย์ผู้ชำนาญสั่งเท่านั้น

โสมแบ่งออกเป็นหลายประเภทหลายชนิด ที่ผมจะแนะนำซึ่งเมืองไทยรู้จักกันดี

1. โสมเกาหลี(高麗參) หรือโสม ที่คนชอบมักชอบหนาว่าแพง ดี และมีประโยชน์ โสมแดงมีฤทธิ์หวาน รสร้อน โสมชนิดนี้เหมาะกับคนที่พร่อง เหนื่อยง่าย กลัวหนาว มือเท้าเย็น ร่างกายอ่อนแอ ไม่สบายง่าย ลื่นเป็นสีซีด ริมฝีปากซีด หรือเหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคโลหิตจาง

2. โสมอเมริกา (西洋參) โสมประเภทนี้ราคาก็ไม่ถูกเท่าไร แต่ก็อาจถูกกว่าโสมเกาหลี ด้วยราคายังพอที่จะซื้อ มารับประทานได้ โสมชนิดนี้ มีรสหวาน ฤทธิ์เย็น เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายพร่อง แต่ข้างในร้อน หรือเรียกว่าคนหยินพร่อง(คนหยินพร่องหมายถึงคนที่มีร่างกายอ่อนแอ เหนื่อยง่าย แต่รู้สึกว่ามือเท้าร้อน แก้มร้อนหรือแดงเรื่อๆ ใจร้อน หงุดหงิดง่าย) คนหยินพร่องจะมีลิ้นแดงกว่าลิ้นปกติทั่วไป

ระวังให้ดี การทานโสมต้องพิถีพิถันในการรับประทานเหมือนกัน ถ้าคุณไม่รู้ว่าคุณอยู่ในประเภทไหน คุณอาจจะทานผิด

ประเภท ซึ่งมันไม่ดีต่อคุณเลย บางคนทานโสมอเมริกาแล้วอาจจะหนาวหรือท้องเสีย ส่วนบางคนอาจจะทานโสมเกาหลี แล้วร้อนจนเลือดกำเดาไหล และไม่ควรซื้อโสมมารับประทานเองที่บ้าน ตามสุภายิตจีนที่กล่าวไว้"เป็นยาล้วนมีพิษ" ฉะนั้นแนะนำว่าถ้าไม่เข้าใจหรือ มีข้อสงสัยสงสัย ให้ปรึกษาคุณหมอผู้เชี่ยวชาญจะดีกว่าว่าเราเหมาะสมกับโสมประเภท ไหน

ข้อมูล โดย Dr. ดี แพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว 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) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.