



## “บ๊ะจ่าง” อีกมุมมองหนึ่งแบบแพทย์จีน

แพทย์จีนอรกช มหาคิลกรัตน์ (ไฉ่เพ่ยหลิง)

คนจีนสมัยโบราณเค้านอกกันว่าในช่วงเดือน5ปฏิทินจีน(ซึ่งตรงกับเดือนมิถุนายนนั่นเอง) เป็นจุดเริ่มต้นของหน้าร้อนทั้งหมด ดังนั้น หยางชี่จึงขึ้นไปถึงจุดขีดสุด ทำให้อากาศร้อนสุดๆจนแผดเผาความชื้นที่พื้นดินลอยขึ้นไปในอากาศ จนบางครั้งก็ตกลงมาเป็นฝน ทำให้ช่วงนี้จึงค่อนข้างร้อนชื้น อาหารก็เสี้ง่ายแถมยังเจ็บป่วยได้ง่ายอีกต่างหาก คนจีนสมัยโบราณจึงจัดเทศกาลบ๊ะจ่างขึ้นมาเพื่อเดือนทุกคนให้ระวังสุขภาพ

ส่วน “บ๊ะจ่าง” นั้นจริงๆแล้วก็เป็เมนูอาหารเพื่อสุขภาพอย่างหนึ่งนะคะ อย่างข้าวเหนียวก็ช่วยบำรุงชีและม้าม ช่วยให้เจริญอาหาร ส่วนใบที่เอามาห่อบ๊ะจ่างก็มีหลายชนิดซึ่งล้วนแต่พิถีพิถันนะคะไม่ใช่เอาใบอะไรก็ได้มาห่อ

ใบไม้ที่ใ้ห่อบ๊ะจ่างส่วนใหญ่ ก็มักใช้กันอย่างในเมืองไทยบ้านเรา ก็คือใบไผ่ตัวเองคะ ใบไผ่เป็นยาจีนตัวหนึ่งมีสรรพคุณช่วยระบายร้อนแก้หุดหงิด เสริมน้ำและช่วยขับปัสสาวะได้ด้วย บางทีก็ใส่พุทราจีนด้วย ซึ่งก็มีสรรพคุณอุ่นบำรุงกระเพาะม้าม บำรุงเลือดลมได้ด้วยเช่นกัน อย่างบ้านเรามักใส่เผือก ถั่วลิสงพวกนี้ก็มีสรรพคุณช่วยบำรุงคล้ายๆกัน คือเอาเป็นว่าโดยรวมแล้วนั่นคือช่วยแก้พิษแดดแก้อากาศร้อนๆ ให้ความชุ่มชื้นสงบจิตใจ และบำรุงกระเพาะม้ามให้แข็งแรงนั่นเอง แต่ถึงสรรพคุณดีมีประโยชน์ยังไงก็แล้วแต่ไม่ควรทานเยอะเกินไปนะคะเพราะกินข้าวเหนียวเข้าไปเยอะๆก็ทำให้อย่อยยากได้เช่นกัน (กินมากน้ำหนักก็ขึ้นนะคะ)

อาหารทุกชนิดมีประโยชน์ถ้าเราทานอย่างพอดีนะคะ !

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียว 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.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

[www.huachiewtcm.com](http://www.huachiewtcm.com)