



4 ขอ ... เพื่อกระเพาะที่แข็งแรง

แพทย์จีน ต้นสกุล สังข์ทอง

เพื่อให้กระเพาะของท่านแข็งแรงและทำหน้าที่เป็นอวัยวะแห่งการขับเคลื่อนชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ในฐานะที่เป็นผมเป็นหมอจีนคนหนึ่ง จึงขอออกมาปกป้องกระเพาะของท่าน ด้วยคำขอ 4 ข้อ ... ดังนี้ครับ

1. “ขอ” ปริมาณไม่มาก

หมอบอกให้ทุกท่านรับประทานให้อิ่มเพียงแค่ 70-80% ก็พอ นะครับ ช่วยเหลือที่ว่างและขอความเห็นใจให้กระเพาะได้มีพื้นที่สำหรับการย่อยอาหารด้วย เมื่อกระเพาะมีพื้นที่สำหรับการย่อย กระเพาะก็จะทำหน้าที่บดย่อยอาหารและดูดซึมได้ดีกว่ากระเพาะที่อัดแน่นไปด้วยมวลของอาหารจนไม่มีช่องว่าง

2. “ขอ” อุณหภูมิที่ดี

กระเพาะอาหารในทางแพทย์จีนชอบความอุ่น ไม่ขึ้นชอบความเย็น และมีความพิเศษตรงที่มักไวต่ออุณหภูมิเสมอ นอกจากความสะอาดของอาหารแล้ว ความร้อนและความเย็นที่หนักไปทางใดทางหนึ่งจนเกินไปนั้น บอกเลยว่า “ท้องไม่รับครับ”

3. “ขอ” สดใหม่ ... รสเบา

เพื่อป้องกันเหตุก่อโรคที่ไม่พึงประสงค์ต่อกระเพาะของท่าน ทางเราขอเสนอให้ทุกท่านทานอาหารที่สดใหม่เสมอ ไม่ค้างคืน ไม่นำอาหารเก่าค้างตู้เย็นกลับมาปรุงใหม่ นะครับ อีกเรื่องที่สำคัญก็คือรสชาติ หมอขอแนะนำทางสายกลางนะครับ รสชาติใดก็ตามที่หนักเกินไปในทางแพทย์จีนนับว่าเป็นเหตุก่อโรคเสมอครับ หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด คนไทยชอบรสแบบนี้จริงจังจนติดเป็นนิสัย ลดความจัดลงก็ช่วยถนอมอวัยวะนะครับ

4. “ขอ” ซ้ำๆแบบนุ่มนวล

เมื่อถึงเวลาทานอาหาร ขอให้ค่อยๆละเอียดทานช้าๆ ถึงแม้ว่าเราหิวขนาดไหน ก็ควรเตือนสติตนเองให้ค่อยๆเคี้ยว ค่อยๆกลืน การอัดปริมาณอาหารเข้าปากด้วยความเร็วสูง นอกจากจะทำให้กระเพาะอาหารย่อยไม่ทัน เหมือนกับเราเดินอยู่ดีๆแล้วรีบวิ่งๆๆๆๆๆ ฉันทันใดก็ฉันทันนั้น แน่แน่นอนว่ากระเพาะย่อมมีความเหนื่อยหอบ ประสิทธิภาพในการย่อยจะลดลงไปทันที กินไว เลื่อมไว นะครับ

สุดท้ายนี้ กระเพาะคงอยากจะบอกกับคุณว่า “ผมอยากอยู่กับคุณไปนานๆ คุณแลผมดีๆนะครับ แล้วผมจะดูแลคุณเช่นกัน”

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.

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