



## กินหวาน ... พาลและดู !

พจ. ศติพัชญ์ อธิรัชย์โมฆิตกุล

คนไทยเป็นชนชาติที่ติดการ “กินหวาน” มาแต่โบราณกาล ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวก็มีส่วนผสมของน้ำตาล มีรสหวานนำ รวมทั้งขนมหวานแบบไทยๆ ซึ่งมีความหวานที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ ส่วนประกอบหลักในการทำขนมหวานก็จะใช้น้ำตาลในปริมาณที่มาก

หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่ม คนไทยก็ติดความหวานมัน ไม่ว่าจะเป็น กาแฟเย็น โอเลี้ยง ชาเย็น นมเย็น ทั้งหวานทั้งมันเข้มข้นถึงใจ ยิ่งอากาศร้อนๆ เมื่อได้ดื่มอะไรที่เย็นฉ่ำหวานมัน ก็จะรู้สึกหวานเย็นชื่นใจ

หลังจากดื่มกินอาหารและเครื่องดื่มที่รสชาติหวานๆ เข้าไปแล้ว เคยสังเกตไหมคะ ว่าทำไมจึงยังกระหายน้ำ น้ำลายเหนียวเหนืด คอแห้ง ร้อนคอ บางคนอาจจะมีอาการจุกที่หน้าอกหายใจไม่ทั่วท้อง พาลให้เกิดอาการหงุดหงิด ถ้ามีเหตุมากระตุ้นอารมณ์และความร้อนจากภายในร่างกายร่วมด้วย อาจเกิดศึกแห่งความโมโหได้ เรื่องนี้อาจจะละเอียดอ่อนจนยากจะเข้าใจได้ แต่หมอจีนจะมาอธิบายถึงสาเหตุและผลของการดื่มกินความหวานสะสมที่นานไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อด้านร่างกายและอารมณ์ค่ะ

ขั้นแรกเราต้องมารู้จักกับ “ความหวาน” กันก่อน “ความหวาน” มีฤทธิ์อุ่นไปจนถึงร้อน ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของอาหารนั้นๆ และปริมาณความหวานยิ่งหวานมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความร้อนมาก แล้วความหวานทำให้โมโหได้อย่างไร? ก็ต้องย้อนกลับไปที่ดินเหตุของอาการ โกรธโมโหซึ่งก่อกำเนิดเกิดมาจากดับดับในทางแพทย์แผนจีนเป็นอวัยวะที่คอยกำกับควบคุมอารมณ์และจิตใจ การไหลเวียนชีวิตมีทิศทางขึ้น-ลง

กระจายเข้าออกตลอดเวลา การไหลเวียนซึ่งดับมีความสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างมาก ถ้าซึ่งดับติดขัดไม่ไหลเวียน ติดขัดเหมือนรถติดบนทางด่วน ก็มักจะเกิดอาการแน่นหน้าอกเจ็บจี๊ดที่ชายโครง อารมณ์จะเก็บกด ใบหน้าเศร้าหมอง พบเจอได้ในผู้ที่ชอบทานของเย็นจัดมากๆเป็นประจำ เช่น น้ำแข็ง ของแช่เย็นจัด แต่ถ้ากินของหวานที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปมากๆจนทำให้ซึ่งดับพุ่งขึ้นด้านบนรุนแรงมากเกินไป เหมือนภูเขาไฟที่รอวันจะระเบิด ก็จะทำให้ มีอาการปวดหัว หงุดหงิด โกรธ โมโหง่าย แต่ในกรณีที่กินน้ำแข็งปั่น หรือไอศกรีมมีฤทธิ์ทั้งเย็นและหวานคูณ2เท่า จึงทำให้เกิดอาการปวดจี๊ดที่ศีรษะ หรือบริเวณแถวๆหน้าอกอย่างเฉียบพลัน ซึ่งก็เกิดจากสาเหตุข้างต้นทั้งสิ้น

เมื่อรู้สาเหตุที่มาอย่างนี้แล้ว ครั้งต่อไปที่ท่านรู้สึกหงุดหงิด เครียด หรือกำลังโมโหก็ควรหลีกเลี่ยงที่จะดื่มน้ำหวาน กินไอศกรีม ซากาแฟเข้มข้นหวานเจี๊ยบมาดับอารมณ์นะคะ เพราะมันช่วยได้เพียงแค่ด้านจิตใจในระยะเวลานั้นๆเท่านั้น ลองเปลี่ยนวิธีมาดื่มน้ำอุ่น ๆ ชาอุ่นๆไม่ว่าจะเป็นชาเก๊กฮวย ชาใบเตยหอมๆ มาช่วยคลายเครียดลดความร้อนในร่างกาย จะได้ผลดีมากกว่าละ

**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.