



อาหารและเครื่องคั่วในช่วงฤดูร้อน

ประเทศไทยกับอากาศร้อนเป็นของคู่กัน ดังที่กล่าวกันว่า “เมืองไทยเมืองร้อน” การหาอาหารหรือเครื่องคั่วดับร้อนจึงเป็นวิธีหนึ่งที่คนส่วนใหญ่คิดว่าสามารถช่วยระบายและทำให้ร่างกายผ่อนคลายจากความร้อนได้ ซึ่งตามศาสตร์แผนจีนเองก็มีทฤษฎีนี้ระบุในคัมภีร์รักษาโรค “โรคร้อนดับด้วยยาเย็น โรคเย็นอุ่นด้วยยาร้อน” จากทฤษฎีนี้ทำให้หลายๆคนพยายามแสวงหาวัตถุดิบหรือวิธีต่างๆมาช่วยในการดับร้อนในฤดูร้อนนั่นเอง

แต่! ฤดูร้อนในไทยร้อนจริงหรือ?

หากดูจากอุณหภูมิสูงสุดในช่วงปี ประเทศไทยจะมีอุณหภูมิที่ 35-42 องศาเซลเซียสซึ่งเทียบกับอุณหภูมิประเทศจีนที่ 22-40 องศาเซลเซียส จะเห็นว่าอุณหภูมิของฤดูร้อนในประเทศไทยต่างกับอุณหภูมิในฤดูร้อนของประเทศจีนเพียงไม่กี่องศาเซลเซียส แต่ร้านอาหารในประเทศจีนก็ยังไม่มีการเสิร์ฟน้ำแข็งให้แก่ลูกค้าเพื่อดับร้อนแต่อย่างใด ยิ่งไปกว่านั้นคนจีนยังชอบคั่วชาร้อนตลอดปี

ความหมายของทฤษฎีหยินหยาง หากจะพูดให้เข้าใจง่ายจะหมายถึง ความสมดุล หากเปรียบหยินเป็นความเย็น หยางเป็นความร้อน หยินหยางตามศาสตร์แผนจีนจึงหมายถึง “ร้อนเย็นสมดุล” นั่นคือ ร้อนแต่ไม่ร้อนเกินไป เย็นแต่ไม่เย็นเกินไป แต่ต้องมีทั้งความร้อนและความเย็นที่สมดุลร่างกายจึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

เมืองไทยเมืองร้อน คนไทยจึงมักมีนิสัยติดการคั่วน้ำเย็น มีหน้าช้ำน้ำเย็นยังใส่น้ำแข็งลงไปอีก คนไทยชอบอยู่ที่เย็น สักเกตจากบ้านเรือนหรือที่ทำงานมักติดเครื่องปรับอากาศ นอกจากนี้คนไทยยังชอบรับประทานอาหารและผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น

หากร่างกายได้รับความเย็นมากเกินไปจะเกิดผลอย่างไร?

ตามทฤษฎีของศาสตร์แผนจีนมองว่าถ้าเย็นเกินไปหยินหยางก็จะขาดสมดุล นั่นคือ ความเย็นมากเกินไปความร้อนก็จะถดถอย ก่อให้เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่า “หยางพร่อง” เช่น กลัวหนาวกลัวลม มือเท้าเย็น ไม่มีความกระตือรือร้น เป็นต้น

นอกจากนี้ “ม้าม” ตามศาสตร์แผนจีนซึ่งหมายถึงระบบย่อยและดูดซึมอาหารทั้งหมด ม้ามต้องอาศัยลมปราณหยางเพื่อเป็นพลังงานในการทำงาน หากเกิดภาวะหยางพร่องม้ามก็ไม่สามารถทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหารได้ตามปกติ ก่อให้เกิดโรคต่างๆทางระบบย่อยอาหารตามมา เช่น ท้องอืดท้องเฟ้อ เรอบ่อย เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย ถ่ายเหลว เป็นต้น

ดังนั้น การขับร้อนจึงควรอยู่บนพื้นฐานของความสมดุล

1. การดื่มน้ำทดแทนการเสียเหงื่อ

เมื่ออากาศภายนอกร้อนก็จะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นด้วย ร่างกายของคนเราก็จะมีวิธีการระบายความร้อนออกมาทางเหงื่อ

ดังนั้น การจิบดื่มน้ำตลอดวันในวันที่อากาศร้อนเพื่อทดแทนเหงื่อที่เสียไปก็นับเป็นการขับร้อนที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ลมปราณหยางถูกทำลาย ทางที่ดีที่สุดจึงควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำที่อุณหภูมิห้อง

2. สมุนไพรจีนขับร้อน

2.1 ดอกเก๊กฮวย (菊花) : สรรพคุณช่วยขับลมร้อน ขับพิษร้อน รักษาอาการร้อนใน แก้กระหายน้ำ ยังช่วยรักษาอาการนัยน์ตาแห้ง ช่วยปรับสมดุล และลดความดันโลหิตในร่างกาย ชาวจีนนิยมนำมาทำชา

วิธีทำ – เก๊กฮวย 2-4 ดอก

- น้ำ 1 แก้ว

1. นำเก๊กฮวยตากแห้งมาล้างให้สะอาด

2. นำเก๊กฮวยที่ล้างแล้วมาชงเป็นชาโดยเติมน้ำร้อนเรื่อยๆ จิบตลอดวันจนกว่ารสชาติจะจาง

2.2 หล่อฮั่งก้วย (罗汉果): นอกจากจะแก้ร้อนในได้ดีแล้ว หล่อฮั่งก้วยยังมีสรรพคุณขับเสมหะ ช่วยให้ชุ่มคอ ช่วยบรรเทาอาการหลอดลมอักเสบ อีกทั้งยังช่วยต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย

วิธีทำ – หล่อฮั่งก้วย 1-2 ผล

- น้ำ 8-10 แก้ว

- เก๊กฮวย 10 ดอก

1. นำหล่อฮั่งก้วยมาล้างให้สะอาดแล้วบดผลให้แตก
2. นำหล่อฮั่งก้วยที่บดแล้วมาแช่ในน้ำ 8-10 แก้ว ทิ้งไว้ 30 นาที
3. นำขึ้นตั้งไฟต้ม 30 นาที อาจใส่เก๊กฮวยลงไปตามชอบ จะได้น้ำหล่อฮั่งก้วยที่มีรสหวานโดยไม่ต้องใส่น้ำตาลเลย

2.3 ถั่วเขียว (绿豆): นอกจากช่วยแก้ร้อนในและขับพิษร้อนในร่างกายแล้ว ถั่วเขียวซึ่งมีแป้งปริมาณสูงไขมันต่ำ โปรตีนสูง นักมังสวิรัตจึงมักเลือกถั่วเขียวเป็นแหล่งโปรตีน นอกจากนี้แป้งจากถั่วเขียวจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้ช้ากว่า แป้งชนิดอื่น จึงเหมาะกับคนที่เป็น โรคเบาหวาน (ควรทานในปริมาณที่พอดี) อีกทั้งยังช่วยลดความดันและไขมันในเลือด

วิธีทำ – ถั่วเขียวคิบ 1/2 ถ้วย

- น้ำตาลทรายแดง 1/4 ถ้วย

- เกลือป่น 1/8 ช้อนชา

- น้ำเปล่า 4 ถ้วย

1. ล้างถั่วเขียวให้สะอาดแล้วนำถั่วเขียวไปแช่น้ำประมาณ 4 ชั่วโมงหรือค้างคืนไว้ เทน้ำทิ้ง
2. ใช้ไฟปานกลางต้มถั่วเขียวกับน้ำ 3 ถ้วย

- 3.เมื่อน้ำเดือดให้ลดไฟลงเหลือ ไฟอ่อน ต้มไปเรื่อยๆจนถั่วเขียวสุกนุ่ม หมั่นคนเป็นระยะ
- 4.เมื่อถั่วเขียวบานออกแล้วให้ใส่น้ำตาลทรายแดงและเกลือป่นลงไป คนให้ละลายแล้วต้มต่อไปอีกรนาที
- 5.จากนั้นใต้น้ำลงไปอีกถ้วยเพื่อให้น้ำใสขึ้น รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ปิดเตาและยกลงได้

2.4 เห็ดหูหนูขาว(白木耳): สรรพคุณเสริมบำรุงสารน้ำของปอดเพิ่มความชุ่มชื้น แก้อาการไอที่เกิดจากปอดแห้ง เช่น การไอจากวัณโรคปอด การไอแห้งๆมีเลือดปน นอกจากนี้เห็ดหูหนูขาวยังช่วยบำรุงหัวใจและสมอง และช่วยให้นอนหลับ

วิธีทำ-เห็ดหูหนูขาว 1ดอก

- น้ำ 1 ลิตร
- น้ำตาลกรวด 1ช้อนโต๊ะ
- แปะก๊วย 1ถ้วย

- 1.นำเห็ดหูหนูขาวมาล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง เเทน้ำทิ้ง
- 2.นำเห็ดหูหนูขาวที่แช่น้ำไว้มาล้างให้เป็นชิ้นเล็กๆ
- 3.ตั้งไฟ นำเห็ดหูหนูขาวลงต้ม เมื่อน้ำเดือดให้ลดไฟลงเหลือไฟอ่อน
- 4.ใต้น้ำตาลกรวดและแปะก๊วยตามชอบ ตุ่นต่อประมาณ 1 ชั่วโมงและยกลงได้

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