

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

▶ กับ ม.หัวเฉียวฯ

แพทย์จีนสร้าง ติโรสมาบัต
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

กินเจห้าสี กับศาสตร์แพทย์จีน

เดือนตุลาคม เป็นช่วงของเทศกาลกินเจ การรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ทำให้หลายคนอาจกังวลถึงสารอาหารที่ได้รับว่าเพียงพอหรือไม่ นั่นวันนี้เรามา เสนอมุมมองของแพทย์แผนจีนกันค่ะ

การแพทย์แผนจีนมองว่า ความสมดุลก็คือความแข็งแรง มนุษย์กับธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน พืชผักบนโลกมีสีสันทากหลาย เด็ดโตจากแสงแดด ดินและน้ำ เป็นอาหารให้กับมนุษย์ ดังนั้นการรับประทานพืชผักก็ควรมีหลากหลายสีสันทตามธรรมชาติเช่นกัน

สีสันทมากมายในธรรมชาติสามารถสรุปแบ่งเป็น 5 สีด้วยกัน คือ เขียว แดง เหลือง ขาว ดำ สีทั้งห้าได้ถูกจัดให้สอดคล้องกับทฤษฎีปรัชญาธาตุ ซึ่งเป็นทฤษฎีเก่าแก่ของจีน บรรยายถึงวัตถุทั้งหลายในจักรวาลประกอบด้วยลักษณะของไม้ ไฟ ดิน ทอง น้ำ เป็นพื้นฐาน มีการให้กำเนิดเกื้อกูล ช่มยับยั้งระหว่างลักษณะทั้งห้า เพื่อให้ระบบภายในหรือระหว่างระบบอยู่ได้อย่างสมดุล แพทย์จีนใช้ทฤษฎีนี้ในการอธิบายถึง สรีรวิทยา การเกิดโรค และการป้องกันรักษาโรค

ความสัมพันธ์ระหว่างธาตุทั้งห้า อวัยวะต่างๆ สี มีดังนี้

ธาตุทั้งห้า	สัมพันธ์กับอวัยวะต่างๆ	สี
ไม้	ตับ ถุงน้ำดี ดวงตา เส้นเอ็น	เขียว
ไฟ	หัวใจ ลำไส้เล็ก ลิ้น หลอดเลือด	แดง
ดิน	ม้าม กระเพาะอาหาร ปาก กล้ามเนื้อ	เหลือง
ทอง	ปอด ลำไส้ใหญ่ จมูก ผิวหนัง	ขาว
น้ำ	ไต กระเพาะปัสสาวะ หู กระดูก	ดำ

ในชีวิตประจำวันเรา สิ่งทั้งห้านี้จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกันไป ประโยชน์ของสีก็แตกต่างกันออกไปด้วย ในคัมภีร์จักรพรรดิเหลืองมีบันทึกไว้ว่า



มติชน

Matchon
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 1 ตุลาคม 2555

ปีที่: 35

ฉบับที่: 12623

หน้า: 17(บน)

Col.Inch: 51.92 Ad Value: 80,476

PRValue (x3): 241,428

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีนกับ ม.หัวเฉียวฯ: กินเจห้าสี กับศาสตร์แพทย์จีน

“สีเขียวบำรุงตับ สีแดงบำรุงหัวใจ สีเหลืองเสริมม้ามและกระเพาะอาหาร สีขาวให้ความชุ่มชื้น แก่ปอด สีดำบำรุงไต” ดังนั้นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายการรับประทานพืชผักจึงควรรับประทานให้ครบห้าสี

สีเขียว จัดอยู่ธาตุไม้ สัมพันธ์กับตับและถุงน้ำดี ช่วยให้ขี้ตับไหลเวียนได้ดี บำรุงสายตา ช่วยบรรเทาอาการปวดเสียดชายโครง โหม่งง่าย ตาแห้ง

สีแดง หรือสีม่วง จัดอยู่ธาตุไฟ สัมพันธ์กับหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจ แก่ปอดแน่นหน้าอก ใจสั่น

สีเหลือง สีน้ำตาล จัดอยู่ในธาตุดิน สัมพันธ์กับม้าม ช่วยเสริมม้ามให้แข็งแรง บำรุงซี่ ช่วยย่อย แก้อาการท้องอืด ปวดแน่นท้อง

สีขาว จัดอยู่ในธาตุทอง สัมพันธ์กับปอด ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ปอด แก้ไอ ละลายเสมหะ ช่วยรักษาอาการไอ มีเสมหะ

สีดำ หรือสีน้ำเงิน จัดอยู่ในธาตุน้ำ สัมพันธ์กับไต ช่วยบำรุงไต เสริมสารจำเป็น จึงทำให้ผมดกดำ ฟันแข็งแรง ช่วยรักษามะเร็งก่อนวัย ผมร่วง ปวดเมื่อยเอวเข่า มีเสียงดังในหู หูหนวก ฟันโยกง่าย ประจำเดือนมาน้อย ผู้ชายมีปัญหาเรื่องสมรรถภาพทางเพศ

สีผักผลไม้	ตัวอย่างผักผลไม้
สีเขียวบำรุงตับ	ถั้วเขียว ปวยเล้ง ผักใบเขียว แตงกวา พริกสีเขียว
สีแดงบำรุงหัวใจ	ถั้วแดง มันเทศ แครอท พริกสีแดง มะเขือเทศ
สีเหลืองเสริมม้าม	ถั้วเหลือง ลูกเดือย ฟักทอง ทูเรียน แอบเปิ้ล ข้าวโพด ส้ม
สีขาวชุ่มชื้นปอด	ถั้วขาว ฟัก หัวไชเท้า เห็ดหูหนูขาว รากบัว ข้าวสาร ดอกกะหล่ำ
สีดำบำรุงไต	ถั้วดำ ข้าวหอมนิล เห็ดหูหนูดำ สาหร่าย งาดำ เห็ดหอม

เพื่อสุขภาพที่ดี กินเจปีนี้ นอกจากจะกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว อย่าลืมกินให้ครบ 5 สีด้วยนะคะ