



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

แพทย์จีนโสรัจ นiamsabatt
คุณ: การแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ความสมดุลของร่างกาย คือสุขภาพที่แข็งแรง แขนงของความสมดุลคืออินและหยางสมดุล ทำอย่างไรอินหยางจึงจะสมดุล นอกจากจะต้องออกกำลังกาย ทักผ่อนให้พอเหมาะ มีสภาพจิตที่ดีแล้ว อาหารที่ทานก็ควรสมดุลด้วย เราควรทานอาหารให้ครบห้าสีตามที่เคยกล่าวไว้ และยังคงควรทานให้ครบห้ารส รวมถึงเลือกฤทธิ์ของอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

สมดุลร่างกาย กับอาหารห้ารสสี่ฤทธิ์

ห้ารสของอาหารในแพทย์แผนจีนคือ รสหวานและ-รสจืด รสเปรี้ยวและ-รสฝาด รสขม รสเผ็ด และ-รสเค็ม โดยทั้ง ๕ กลุ่มรสชาติมีคุณสมบัติ ดังนี้

| รสชาติ | สังกัด | สรรพคุณ | ตัวอย่างอาหาร | ธาตุ |
|------------|--------------------|---|-------------------------|------|
| หวานจืด | ม้าม, กระเพาะอาหาร | ช่วยเสริมซี่ บำรุงเลือด สร้างสารน้ำในร่างกาย บำรุงม้าม สร้างกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจสงบ บำรุงร่างกาย | ธัญพืช พืชผัก | ดิน |
| เปรี้ยวฝาด | ตับ | สร้างสารน้ำในร่างกาย บำรุงอิน เหนียววังและสมาน | ผลไม้รสเปรี้ยวหรือรสฝาด | ไม้ |
| ขม | หัวใจ | ช่วยให้ตับทำงานได้อย่างนุ่มนวล ถอนพิษ ขจัดความร้อนที่ช่องปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ และถุงน้ำดีออกจากร่างกาย ขจัดความร้อนที่หัวใจ ทำให้จิตใจสงบ | มะระ ผักขุนถ่ายใบชา | ไฟ |
| เผ็ด | ปอด | ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ช่วยขับปอดกระจายชื้นบนได้สะดวก กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด | ขิง หอม กระเทียม พริก | ทอง |
| เค็ม | ไต | ช่วยเจริญอาหาร บำรุงไตเสริมอิน | สาหร่าย ปลาทะเล ไข่ | น้ำ |

รสชาติของอาหารทุกรสล้วนมีประโยชน์ แต่ถ้าทานรสใดมากเกินไป ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ทานหวานมาก ทำให้เกิดเสมหะความชื้นรบกวนการทำงานของม้าม เกิดเป็นภาวะอ้วน ไขมันในเลือดผิดปกติ ทานรสเปรี้ยวมากเกินไป ทำให้ซี่ตับขมม้าม เกิดอาการท้องอืด ปวดกระเพาะอาหาร ทานรสขมมากเกินไป ทำให้อาหารไม่ย่อย ทานรสเผ็ดมากเกินไป ทำให้เกิดอาการร้อนใน เป็นแผลในช่องปาก ทานรสเค็มมากเกินไป ทำให้การกระจายของน้ำผิดปกติ เกิดน้ำคั่งภายในร่างกาย

นอกจากนี้ อาหารยังสามารถแบ่งเป็น ๔ ฤทธิ์ คือ ฤทธิ์เย็นมาก ฤทธิ์เย็น ฤทธิ์อุ่น และ ฤทธิ์ร้อน ส่วนอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็นที่อ่อนมาก เรามักเรียกว่า ฤทธิ์เป็นกลาง เราสามารถอาศัยฤทธิ์และรสชาติของอาหารมาปรับสมดุลที่เลือด อินและหยาง ดังในคัมภีร์ "เดินหนงเป็นเจ้าจึง" ที่บันทึกไว้ว่า "รักษาโรคเย็นด้วยยาฤทธิ์ร้อนรักษาโรคร้อนด้วยยาฤทธิ์เย็น"

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง มีสรรพคุณช่วยเสริมม้ามและบำรุงร่างกาย อาหารที่มีฤทธิ์อุ่นร้อน ช่วยขจัดความเย็น อุณหภูมิและกระเพาะอาหาร บำรุงร่างกาย อาหารที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยดับร้อน ถอนพิษ และบำรุงอิน

มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 7 ตุลาคม 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 73

หน้า: 22(ขวา)

Col.Inch: 50.01

Ad Value: 77,515.50

PRValue (x3): 232,546.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: สมดุลร่างกายกับอาหารห้ารสสี่ฤดู

| อาหาร | ฤทธิเป็นกลาง | ฤทธิอุ่น | ฤทธิเย็น | ฤทธิเย็นมาก | ฤทธิร้อน |
|------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------|
| ธัญพืช | ข้าวเจ้า, ข้าวโพด มันเทศ, ถั่วเหลือง ถั่วแดง | ข้าวเหนียว | ลูกเดือย, ถั่วเขียว | | |
| เนื้อสัตว์ | เนื้อหมู, ไช้ไก่, ปลาหมึก | เนื้อวัว, เนื้อไก่, กุ้ง | เนื้อเป็ด, ปลา | ปู, หอย | |
| พืชผัก | ผักใบเขียว, เห็ด | ขิง, หอม, กระเทียม, กุยช่าย, ผักชี | มะเขือเทศ, มะเขือยาว, แตงกวา | ผักบุ้ง, หน่อไม้, สาหร่าย | พริก |
| ผลไม้ | สับปะรด, องุ่น | ลำไย, ลิ้นจี่, มะละกอ, ทับทิม | ส้ม, แอปเปิ้ล, มะม่วง | กล้วยหอม, อ้อยมะเฟือง, แตงโม | |

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่า อาหารส่วนใหญ่ที่เราทานจะมีรสหวานหรือรสจืด มีฤทธิ์เป็นกลาง ช่วยบำรุงร่างกาย ซึ่งเป็นกลุ่มอาหารหลักในการดำรงชีวิต หากแต่การรักษาสมดุลของร่างกาย ห้ารสสี่ฤดูของอาหารก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เราไม่ควรมองข้ามไปนะคะ.