

# ตำราสามธาตุ

## อาหารตามธาตุ

โดย เพลินไพร



## สารบัญ

บทนำ	3
บทที่ 1 — ทำไมอาหารตามชาติสำคัญในวิถีคนไทย	7
บทที่ 2 — หลักการพื้นฐาน: ร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และรส 6 รส	11
บทที่ 3 — อ่านอาหารในมุมของชาติ	15
บทที่ 4 — อาหารสำหรับคนชาติกลม	22
บทที่ 5 — อาหารสำหรับคนชาติไฟ	28
บทที่ 6 — อาหารสำหรับคนชาติน้ำ	34
บทที่ 7 — เมนูอาหารไทยยอดนิยมในมุมของชาติ	40
บทที่ 8 — ผักไทยและสมุนไพรครัวไทยตามชาติ	49
บทที่ 9 — ผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยม	56
บทที่ 10 — ของหวาน เครื่องดื่ม กาแฟ ชา และน้ำสมุนไพร	64
บทที่ 11 — กินที่ร้านอาหารและสตรีทฟู้ด	70
บทที่ 12 — ร้านสะดวกซื้อ: ทางเลือกในเงื่อนไขจำกัด	76
บทที่ 13 — จัดมือในครอบครัวที่หลายชาติอยู่ด้วยกัน	84
บทที่ 14 — อาหารตามช่วงวัย	90
บทที่ 15 — อาหารตามบala: เมื่อร่างกายแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย	99
บทที่ 16 — ช่วงเวลาการกินและวิถีคนเมืองร่วมสมัย	107
บทส่งท้าย — อาหารคือยาที่กินทุกวัน	114
ภาคผนวก — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา	118



## บทนำ

### ทำไมเล่มนี้

ในหนึ่งวัน เรากินอาหารสามถึงสี่มื้อ ในหนึ่งปี ราวพันมื้อ ในชีวิตหนึ่ง — แปรหมื่นมื้อ

ทุกมื้อ ไม่ว่าจะเป็นข้าวมันไก่จานหนึ่ง ส้มตำชามหนึ่ง บะหมี่ในร้านสะดวกซื้อ หรือถ้วยเดียวเรือริมคลอง ทุกมื้อใส่บางสิ่งเข้ามาในร่างกายและในใจของเรา

อาหารไม่ใช่แค่แคลอรี โปรตีน คาร์บ และไขมัน — ในมุมของแพทย์แผนไทยและศาสตร์ดั้งเดิม อาหารยังมีคุณสมบัติของธาตุ — ร้อน เย็น แห้ง ชื้น เบา หนัก — ที่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะเสริมธาตุนี้และลดธาตุนั้น

ตำราเล่มนี้ — "อาหารตามธาตุ" — เป็นการประมวลความเข้าใจในการเลือกอาหารและจัดมื้อ ในแบบที่ตรงกับธาตุของเรา และในแบบที่ใช้ได้จริงในชีวิตคนไทยร่วมสมัย

### ความตั้งใจของเล่มนี้

ในตำราอายุรเวทเดิม คำแนะนำเรื่องอาหารบางครั้งเหมาะกับวิถีอินเดียมากกว่าวิถีไทย — มีคำว่า ghee, paneer, dal, basmati ที่เราหาในร้านข้างบ้านไม่ได้

ในงานเขียนเรื่อง superfood ของตะวันตก บางครั้งแนะนำผัก quinoa, kale, avocado ที่ราคาสูงและไม่ใช่ของเรา

เล่มนี้จึงต้องการสะพานสองอย่าง — สะพานหนึ่งคือเชื่อมหลักธาตุเข้ากับวัตถุดิบและเมนูไทย ที่หาในตลาดสด ในร้านสตรีทฟู้ด ในร้านสะดวกซื้อ ในวิถีของคนไทยจริง อีกสะพานหนึ่งคือเชื่อมหลักธาตุเข้ากับชีวิตที่คนไทยร่วมสมัยอยู่ — มื้อเช้าเร่งรีบ มื้อกลางวัน

วันที่โต๊ะทำงาน มือเย็นที่เป็นเวลาครอบครัว

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่ตำราที่บอกว่า "ห้ามกินอะไร" — แต่คือเล่มที่ช่วยให้เราเข้าใจอาหารที่อยู่ตรงหน้า เลือกในแบบที่ตรงกับธาตุของเรา และเข้าใจว่าทำไมในวันที่เลือกอะไรไม่ได้ การเลือกแบบที่ "พอประมาณ" ก็ยังเป็นการดูแลตัวเอง

## ใครคือผู้อ่าน

หนังสือเล่มนี้เขียนสำหรับ —

คนทำอาหารกินเอง ที่อยากเลือกวัตถุดิบและจัดมื้อให้ตรงกับธาตุของตัวเองและคนในครอบครัว

คนที่ซื้ออาหารจากร้านนอกบ้านเป็นหลัก ที่อยากเลือกร้านและเมนูในวันที่กินที่ทำงาน กินกับเพื่อน กินตามที่สะดวก

คนที่บางวันต้องพึ่งร้านสะดวกซื้อ ที่อยากรู้ว่าในเซเว่นและร้านเครือเดียวกัน มีอะไรเลือกได้ในมุมของธาตุ

คนที่จัดมื้อให้คนหลายธาตุในครอบครัวเดียวกัน — พ่อแม่ ลูก พี่น้อง ที่ธาตุต่างกัน

คนที่ดูแลพ่อแม่หรือลูกในวัยที่ธรรมชาติของธาตุเปลี่ยน — เด็กเล็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ

คนที่เพิ่งฟื้นจากความเจ็บป่วย หรือดูแลคนที่กำลังเจ็บป่วย ในช่วงที่อาหารต้องปรับให้สอดคล้องกับความแข็งแรงของร่างกาย

และคนที่ชีวิตประจำวันบีบให้กินในเวลาที่ไม่เป็นไปตามตำราเดิม — เด็กนักเรียนที่ต้องไปโรงเรียน คุณแม่ลูกอ่อน มนุษย์เงินเดือน ที่กินมื้อเย็นเป็นเวลาครอบครัว ผู้บริหารที่เวลาน้อย คนขับรถและคนเดินทางที่กินตามร้านที่ผ่าน

## ความรู้ที่ต้องมาก่อนอ่านเล่มนี้

ตำราชุดนี้ทั้งหมดต่อยอดมาจากกรอบของ 3 ธาตุ — ลม ไฟ น้ำ — ที่อธิบายในเล่ม 1-3 และเปรียบเทียบในเล่ม 5

หมายเหตุเรื่องกรอบที่ใช้ — ในตำราชุดนี้ เราใช้กรอบ 3 ธาตุ (ลม ไฟ น้ำ) ซึ่งใกล้กับระบบของอายุรเวท (Vata Pitta Kapha) แพทย์แผนไทยดั้งเดิมยังมีธาตุดิน (ปถวี) ที่นำมาบูรณาการด้วย ในเล่มนี้เราเน้น 3 ธาตุเพื่อให้ผู้อ่านเข้าถึงและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย โดยไม่ตัดทิ้งความรู้ดั้งเดิม — ตำราเล่ม 5 อธิบายการเทียบเคียง 3 ธาตุนี้กับระบบ 4 ธาตุของแพทย์แผนไทยดั้งเดิมอย่างละเอียด

ถ้าผู้อ่านยังไม่ได้อ่านเล่ม 1-3 หรือเล่ม 4 (คนธาตุผสม) จะแนะนำให้อ่านอย่างน้อยบทที่ 1-2 ของเล่มเหล่านั้น เพื่อรู้จักธาตุของตัวเองก่อน — เพราะคำแนะนำในเล่มนี้ จะเหมาะที่สุดเมื่อรู้ว่าตัวเราเป็นธาตุอะไร

แต่ถ้ายังไม่รู้ — บทที่ 3 ของเล่มนี้ จะให้สัญญาณเบื้องต้นที่ใช้เลือกอาหารได้ในระหว่างที่กำลังศึกษาตัวเอง

## สิ่งที่เราจะพบในเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็นสี่ภาคใหญ่

ภาคแรก (บทที่ 1-3) — รากของอาหารตามธาตุ ทำไมอาหารตามธาตุสำคัญ หลักการของร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และของรส 6 รส และวิธีอ่านอาหารที่อยู่ตรงหน้าในมุมธาตุ

ภาคที่สอง (บทที่ 4-6) — อาหารสำหรับแต่ละธาตุ คนธาตุลม คนธาตุไฟ คนธาตุน้ำ ในรายละเอียดของวัตถุดิบที่หาได้ในไทย และเมนูที่เลือกได้

ภาคที่สาม (บทที่ 7-10) — อาหารและเมนูในวิถีไทย เมนูยอดนิยม (ผัดกะเพรา ส้มตำ ต้มยำ ก๋วยเตี๋ยว แกง ข้าวมันไก่ ฯลฯ) ในมุมของธาตุ ผักไทยและสมุนไพรครัวไทย ผลไม้ตามฤดูกาล รวมทั้งผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยมกิน และของหวาน เครื่องดื่ม น้ำสมุนไพร

ภาคที่สี่ (บทที่ 11-16) — อาหารตามบริบทของชีวิตจริง การกินที่ร้านอาหารและสตรีทฟู้ด การพึ่งร้านสะดวกซื้อ การจัดมื้อในครอบครัวหลายชาติ อาหารตามช่วงวัย (เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ สูงอายุ) อาหารตามบala (เมื่อร่างกายแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย) ช่วงเวลาการกินกับวิถีคนทำงานในเมือง และอาหารสำหรับวิถีชีวิตเฉพาะ — นักเรียน คุณแม่ลูกอ่อน มนุษย์เงินเดือน ผู้บริหาร คนขับรถและคนส่งของ คนที่ต้องเดินทางบ่อย

ปิดท้ายด้วยบทส่งท้าย ที่รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน และมุมมองว่าอาหารตามธาตุไม่ใช่กฎตายตัว แต่คือทางเดินของการดูแลตัวเองตลอดชีวิต

## ข้อตกลงระหว่างผู้เขียนกับผู้อ่าน

ข้อแรก — เล่มนี้ไม่ใช่ตำราโภชนาการคลินิก ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่ต้องการการดูแลอาหารเฉพาะ (เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ ภูมิแพ้อาหารรุนแรง โรคเซลิแอค ฯลฯ) ต้องปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการก่อน คำแนะนำในเล่มนี้เป็นมุมเสริม ไม่ใช่มุมแทน

ข้อสอง — อาหารไม่ใช่แค่เรื่องของธาตุ มันคือเรื่องของวัฒนธรรม ครอบครัว ความทรงจำ ความสุข ความเศร้า โอกาส และเงินในกระเป๋า การกินอาหารที่ตรงกับธาตุเป๊ะทุกมื้อ ไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต การกินอาหารกับคนที่รักในวันเกิดของแม่ ก็คือการดูแลตัวเองในมิติที่ลึกกว่า

ข้อสาม — ในวันที่เลือกอะไรไม่ได้ — ตกเครื่องบินอยู่ในสนามบิน ทำงานล่วงเวลาแล้วร้านปิดหมด นั่งรถทัวร์ที่จอดได้แค่ร้านเดียว — การเลือกที่พอประมาณก็ยังคงเป็นการดูแลตัวเอง ไม่ต้องรู้สึกผิดที่ไม่ได้กินตรงธาตุในวันนั้น

ข้อสี่ — เด็กที่ยังไม่หย่านม ผู้สูงอายุที่กลืนยาก คนที่เพิ่งผ่าตัด สตรีตั้งครรภ์ — ทุกกลุ่มที่ระบุข้างต้น ต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการก่อนนำคำแนะนำในเล่มนี้ไปใช้

## คำเชิญ

เราขอเชิญผู้อ่าน อ่านเล่มนี้แบบสบายๆ — ไม่ใช่คู่มืออาหารที่ต้องทำตามทุกข้อ แต่คือเพื่อนที่นั่งข้างเรา ตอนเปิดเมนูในร้าน ตอนเดินในตลาดสด ตอนยืนหน้าตู้แช่ในเซเว่น และช่วยให้เรามองเห็นงานข้างหน้า ในแบบที่เข้าใจกว่าเดิม

ขอให้เล่มนี้ ไม่ใช่ภาระเพิ่ม แต่เป็นของขวัญที่ทำให้การกินทุกวัน — ลึกซึ้ง มีความหมายขึ้น และดูแลทั้งร่างกายและใจของเรา ในแบบที่ตรงกับธรรมชาติของเรา



## บทที่ 1 — ทำไมอาหารตามธาตุสำคัญในวิถีคนไทย

### เริ่มจากร่างกายที่ "รู้"

ลองนึกถึงประสบการณ์เหล่านี้

วันที่อากาศร้อนจัด เรานั่งกินข้าวมันไก่จานใหญ่ตอนเที่ยง แล้วบ่ายนั้น เราวงหนัก หัวมึน หยิบแก้วน้ำเย็นมาดื่มแล้วยังไม่หาย

วันที่ฝนตกหนัก เราหิวมาก สั่งต้มยำกุ้งร้อนๆ มากิน แล้วรู้สึกว้าวใจคลายขึ้น อบอุ่น ร่างกายฟื้นจากความเย็นขึ้น

วันที่เครียดสะสมมานาน เราเดินผ่านร้านที่ขายส้มตำ สั่งจานหนึ่ง กินไป รู้สึกว่าใจสว่างขึ้น เหมือนเปลือกแข็งที่หุ้มหัวใจถูกเปิด

เหล่านี้คือร่างกายของเรา "รู้" — รู้ว่าอาหารบางจาน เหมาะกับวันนี้ของเรา และอาหารบางจาน ไม่ใช่

ในมุมมองของแพทย์แผนไทยและศาสตร์ดั้งเดิม สิ่งที่ร่างกายของเรา "รู้" คือความรู้เรื่องธาตุของอาหาร — ว่าอาหารแต่ละจานนำคุณสมบัติของธาตุที่แตกต่างเข้าสู่ร่างกาย และในวันที่เลือกถูก ก็เสริมและถ่วงดุลธาตุของเราในแบบที่ใจต้องการ

### "เราคือสิ่งที่เรากิน" — มุมของธาตุ

ในวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน เรารู้ว่าอาหารกลายเป็นเนื้อเยื่อของเรา เลือดของเรา ฮอรโมนของเรา และยังส่งผลต่อจุลินทรีย์ในลำไส้ ที่กระทบทั้งภูมิคุ้มกัน อารมณ์ และระบบประสาท

ในศาสตร์ของธาตุ ความเข้าใจเดียวกันอยู่ในภาษาอื่น — อาหารที่เรากิน ส่งคุณสมบัติของธาตุของมันเข้าสู่เรา และสะสมเป็นคุณสมบัติของร่างกายในระยะยาว

อาหารที่ร้อน (รสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม อาหารทอด อาหารสุก) เสริมธาตุไฟ อาหารที่เย็น (รสหวานนวล รสฝาด ผลไม้ฉ่ำน้ำ น้ำที่ดื่ม) ลดธาตุไฟ อาหารที่แห้งและเบา (ข้าวเก่า ขนมปังกรอบ ผักใบเขียว) เสริมธาตุลม อาหารที่ชื้นและหนัก (ข้าวเหนียว ของหวานเข้มข้น ของทอดมัน) เสริมธาตุน้ำ

นี่คือหลักที่จะใช้ตลอดทั้งเล่ม — และในบทที่ 2 เราจะอธิบายลึกขึ้น

## ทำไมเรื่องนี้สำคัญเป็นพิเศษกับคนไทย

ในวัฒนธรรมการกินไทย เรามีความได้เปรียบและความเสี่ยงที่เฉพาะตัว

### ความได้เปรียบของวัฒนธรรมไทย

อาหารไทยดั้งเดิมเป็นอาหารที่เข้าใจหลักธาตุโดยธรรมชาติ — ในแกงเขียวหวานหนึ่งหม้อ มีเครื่องเทศที่ร้อน (พริก กะเพรา) ผักที่เย็น (มะเขือ) มะพร้าวที่หล่อเลี้ยง (กะทิ) และข้าวที่หนัก — บาลานซ์ทั้งสามธาตุในงานเดียว

ในต้มยำกุ้ง มีเครื่องสมุนไพรที่อุ่นและแห้ง (ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า) ที่ถ่วงดุลความเย็นชื้นของกุ้งและน้ำซุปร

ในส้มตำ มีรสเปรี้ยว (มะนาว มะม่วงดิบ) เผ็ด (พริก) เค็ม (น้ำปลา) หวาน (น้ำตาลปีบ) — สีสหลักในงานเดียว

อาหารไทยดั้งเดิม จึงไม่ใช่อาหารที่ "ฝืนธาตุ" — มันคืออาหารที่ "เข้าใจธาตุ"

### ความเสี่ยงในวิถีไทยร่วมสมัย

แต่ในวิถีของคนไทยร่วมสมัย เราเริ่มห่างจากวัฒนธรรมการกินดั้งเดิม

เด็กไทยรุ่นใหม่ กินขนมขบเคี้ยว นมหวาน และข้าวขาวขัดสีมากขึ้น และกินผักสมุนไพรในงานน้อยลง

มนุษย์เงินเดือนกินข้าวกล่องอุ่นไมโครเวฟ กว้างเดียวถึงสำเร็จ และอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ขาดผักสด ผลไม้ตามฤดู และเครื่องสมุนไพรในมือ

ผู้สูงอายุไทย กินอาหารที่ลูกหลานเตรียม ที่บางครั้งเป็นอาหารวัยทำงานที่ไม่เหมาะกับธาตุของผู้สูงอายุ

ในทุกกรณี การห่างจากวัฒนธรรมการกินไทยดั้งเดิม คือการห่างจากความสมดุลของธาตุ — และในระยะยาว นำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่คนไทยกำลังเผชิญในศตวรรษนี้

## โรคของยุคใหม่ในมุมมองของธาตุ

ดูตัวเลขทางสาธารณสุขของไทยปัจจุบัน เราเห็น

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) — เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคไต — เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น

โรคทางเดินอาหาร — กรดไหลย้อน ลำไส้แปรปรวน — พบบ่อยในวัยทำงาน

โรคเครียดและซึมเศร้า — ภาวะใจที่กระทบทั้งร่างกายและการกิน

ในมุมมองแพทย์แผนไทย ปรากฏการณ์เหล่านี้อาจเชื่อมโยงกับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบ — เบาหวานและไขมันสะสมเชื่อมโยงกับธาตุน้ำที่หย่อนตัว ความดันและกรดไหลย้อนเชื่อมโยงกับธาตุไฟที่กำเริบ ถ้าใส่แปรรวนและความเครียดเชื่อมโยงกับธาตุลมที่แกว่ง

อาหารตามธาตุ จึงไม่ใช่เรื่องเล็กหรือเรื่องเสริม — แต่คือการป้องกันโรคของยุคใหม่ ในระดับที่ทำให้ทุกมือ

## อาหารเป็นยาที่กินทุกวัน

มีคำกล่าวที่นิยมในวงการอายุรเวทร่วมสมัยว่า "When diet is wrong, medicine is of no use. When diet is correct, medicine is of no need."

แปลเป็นไทยได้ว่า — "เมื่ออาหารผิด ยาก็ช่วยไม่ได้ เมื่ออาหารถูก ก็ไม่ต้องการยา"

ในประโยคนี้มีความจริงที่ลึก — ในวันที่เราเข้าใจอาหารและเลือกในแบบที่ตรงกับธาตุของเรา ร่างกายจะดูแลตัวเองได้มาก โดยไม่ต้องพึ่งยา

แต่ในวันที่เราละเลยอาหาร แล้วพึ่งยาหรือ supplement แทน ผลที่ได้จะไม่ยั่งยืน

นี่ไม่ได้แปลว่ายามีสำคัญ — ในกรณีของโรคที่ต้องการยา ยาจำเป็นและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ — แต่หมายความว่า "อาหารคือฐาน" และยาคือ "ส่วนเสริม" ในกรณีพื้นฐานไม่พอ

ในวันที่เราดูแลฐานให้ดี เราต้องการยาน้อยลงในระยะยาว

## คำเตือนก่อนเริ่ม

ก่อนเข้าสู่บทต่อไป ขอเตือนสามเรื่อง

เรื่องแรก — อย่าเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน

หลังอ่านเล่มนี้ บางคนอยากเปลี่ยนทันที — ทั้งของหวานทั้งหมด ดื่มน้ำสมุนไพร กินผักสามจานต่อมื้อ ในสามวันแรกแล้วก็เลิก

วิธีที่ยั่งยืน คือการปรับทีละน้อย — เพิ่มผักหนึ่งจานต่อสัปดาห์ ลดน้ำหวานหนึ่งแก้วต่อวัน เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้องสัปดาห์ละสามมื้อ ทำเดือนละนิด ปีหนึ่งจะเปลี่ยนได้มาก

เรื่องที่สอง — อย่าตัดสินตัวเองในวันที่หลุด

ในชีวิตจริง เราจะมีวันที่หลุด — กินบุฟเฟต์ กินขนมในงานแต่ง ดื่มหวานในร้านกาแฟ ในวันที่หลุด การตัดสินตัวเองหนักๆ ก็คือธาตุไฟกำเริบในอีกรูปแบบหนึ่ง

วิธีที่อ่อนโยน คือยอมรับว่า "วันนี้หลุด" แล้วในมือถัดไป กลับเข้าสู่ทางที่ตรงกับธาตุ ไม่ต้องอด ไม่ต้องลงโทษ

เรื่องที่สาม — อาหารตามธาตุไม่ใช่กฎตายตัว

ในความหมายลึก "อาหารตามธาตุ" คือการ "ฟังร่างกายและใจ" — ในวันร้อน ใจอยากเย็น ในวันหนาว ใจอยากอุ่น ในวันที่เครียด ใจอยากปลอด

การเข้าใจหลักการในเล่มนี้ จะช่วยให้การ "ฟัง" ของเรา ลึกขึ้น ไม่ใช่แทนที่การฟัง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นว่ามีทำไมอาหารตามธาตุสำคัญ — ในมุมของวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน ในมุมของวัฒนธรรมไทย และในมุมของโรคยุคใหม่ที่เรากำลังเผชิญ

ในบทต่อไป เราจะเริ่มหลักการพื้นฐานของอาหารในมุมธาตุ — ร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และรส 6 รส ที่เป็นเครื่องมือในการ "อ่าน" อาหารทุกงานที่อยู่ตรงหน้า



## บทที่ 2 — หลักการพื้นฐาน: ร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และรส 6 รส

### คุณสมบัติ 6 คู่ของอาหาร

ในศาสตร์ดั้งเดิม อาหารทุกชนิดมีคุณสมบัติพื้นฐาน ที่ส่งผลต่อร่างกายโดยตรง คุณสมบัติเหล่านี้แบ่งเป็น 6 คู่ตรงข้าม

**ร้อน — เย็น** หมายถึงคุณสมบัติของอาหารที่ทำให้ร่างกายร้อนขึ้น หรือเย็นลง ไม่ใช่อุณหภูมิของจานเสมอ — น้ำเย็นใสน้ำแข็งมีอุณหภูมิต่ำ แต่ถ้าเป็นน้ำเย็นแบบสุก ยังคงคุณสมบัติของน้ำที่เย็น พริกอุณหภูมิห้องอาจไม่ร้อน แต่คุณสมบัติของมันร้อนมาก

**แห้ง — ชื้น** หมายถึงระดับของน้ำในอาหาร ข้าวเก่า ขนมปังกรอบ ผักใบเขียวรสไม่หวาน เป็นอาหารแห้ง ผลไม้ฉ่ำน้ำ ของเหลวของหวานที่มีน้ำเชื่อม เป็นอาหารชื้น

**เบา — หนัก** หมายถึงระดับความหนาแน่นและพลังที่ใช้ในการย่อย ข้าวต้ม น้ำซุปใส ขนมขบเคี้ยวเปล่าๆ เป็นอาหารเบา ข้าวเหนียว อาหารทอด แกงกะทิ ของหวานเข้มข้น เป็นอาหารหนัก

**คม — นวล** หมายถึงระดับของรสและความรุนแรง อาหารที่มีรสจัด มีกลิ่นแรง มีเครื่องเทศมาก คือคม อาหารที่ปรุ่่น้อย ใช้เครื่องเทศนุ่ม และเสริมรสด้วยธรรมชาติของวัตถุดิบ คือนวล

**มัน — สาก** หมายถึงระดับของน้ำมันและความลื่น น้ำมัน เนื้อติดมัน ของทอด คือมัน ผักใบ ของกรอบ ข้าวกลิ้ง คือสาก

**คงตัว — ไหล** หมายถึงระดับของความเสถียร แข็งและของหนัก ทำให้ร่างกายคงตัว ของเหลว ผลไม้ฉ่ำ ทำให้ร่างกายไหล

ในชีวิตประจำวัน เราใช้สามคู่หลักก็พอ — ร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น — ที่จะใช้เป็นเครื่องมือหลักทั้งเล่ม

## คุณสมบัติของอาหารกับธาตุของเรา

ทำไมต้องเรียนคุณสมบัติเหล่านี้ — เพราะอาหารที่มีคุณสมบัติเหมือนกับธาตุของเรา จะ "เพิ่ม" ธาตุนั้น และอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้าม จะ "ลด" ธาตุนั้น

ธาตุ คุณสมบัติพื้นฐาน	อาหารที่กระตุ้น (ทำให้ธาตุเด่นขึ้น)	อาหารที่ถ่วงดุล (ทำให้ธาตุลด)
ลม เย็น แห้ง เบา ไหล ผักดิบ ข้าวเก่า ขนมกรอบ น้ำเย็น	ของอุ่น ของมัน ของหวานนวล อาหารหนัก	
ไฟ ร้อน คม มัน	พริก เครื่องเทศ ของทอด รสเปรี้ยว เค็ม	ของเย็น ผลไม้ฉ่ำ รสหวานนวล รสฝาด
น้ำ เย็น ชื้น หนัก มัน	ข้าวเหนียว ของหวานเข้มข้น ของทอด นม ผักรสขม ของอุ่น ของแห้ง รสเผ็ด ฝาด	

นี่คือ "หลักสิ่งเหมือนเพิ่มสิ่งเหมือน" และ "สิ่งตรงข้ามถ่วงดุล" ในตำราเล่ม 5 ที่ใช้ในเรื่องอาหาร

ในระยะยาว — คนธาตุลมที่กินผักดิบมากๆ จะรู้สึกหนาวและท้องอืดสะสม คนธาตุไฟที่กินเผ็ดเปรี้ยวทุกมื้อ จะมีกรดในกระเพาะ และผื่นในผิวหนัง คนธาตุน้ำที่กินของหวานทุกมื้อ จะอ้วน เหนื่อยง่าย และเฉื่อย

## รส 6 รส (Six Tastes)

ในตำราอายุรเวทและในแพทย์แผนไทย มีระบบของ "รส" ที่อธิบายอาหารในมุมที่ลึกกว่า "หวาน-เปรี้ยว-เผ็ด-เค็ม-ขม" ที่เรารู้กัน

รส 6 รสในตำราอายุรเวท คือ —

**หวาน (Madhura)** — รสที่เพิ่มน้ำหนัก ความอุ่นในร่างกาย และความรู้สึกพอใจ ตัวอย่างคือ ข้าว มันแกว ของหวาน ผลไม้สุก น้ำผึ้ง รสหวานเสริมธาตุน้ำ และลดธาตุไฟและธาตุลม

**เปรี้ยว (Amla)** — รสที่กระตุ้นการย่อย ทำให้ร่างกายตื่นและร้อน ตัวอย่างคือ มะนาว มะม่วงดิบ มะขาม น้ำส้มสายชู โยเกิร์ต รสเปรี้ยวเสริมธาตุไฟ และในปริมาณพอเหมาะลดธาตุลม

**เค็ม (Lavana)** — รสที่กระตุ้นความอยากอาหาร เพิ่มน้ำในร่างกาย และเสริมการย่อย ตัวอย่างคือ เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือทะเล รสเค็มเสริมธาตุไฟและน้ำ และในปริมาณพอเหมาะลดธาตุลม

**เผ็ด (Katu)** — รสที่ร้อน คม และทำให้ร่างกายระบายน้อย ตัวอย่างคือ พริก กระเทียม ขิง พริกไทย หัวหอม รสเผ็ดเสริมธาตุไฟ และลดธาตุน้ำ — แต่กินมากเกินไปจะกระเทือนธาตุลม

**ขม (Tikta)** — รสที่ทำให้ร่างกายเย็นและล้างพิษ ตัวอย่างคือ มะระ กะเพรา ใบสะเดา ขมิ้น มะรุม ผักโขม รสขมลดธาตุไฟและน้ำ — แต่กินมากเกินไปจะกระทบธาตุลม

**ฝาด (Kashaya)** — รสที่หดและทำให้ร่างกายเย็นและแห้ง ตัวอย่างคือ ชาเขียว ขมิ้น มะม่วงดิบ หัวปลี ใบฝรั่ง รสฝาดลดธาตุไฟและน้ำ — แต่กินมากเกินไปจะทำให้ลมกำเริบ

รส	เพิ่มธาตุ	ลดธาตุ	ตัวอย่างไทย
หวาน	น้ำ	ลม, ไฟ	ข้าว ผลไม้สุก น้ำผึ้ง ขนมไทย
เปรี้ยว	ไฟ	ลม	มะนาว มะขาม มะม่วงดิบ ส้ม
เค็ม	ไฟ, น้ำ	ลม	เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ปลาเค็ม
เผ็ด	ไฟ	น้ำ	พริก ขิง กระเทียม พริกไทย
ขม	ลม (กินมาก)	ไฟ, น้ำ	มะระ กะเพรา ใบสะเดา ขมิ้น
ฝาด	ลม	ไฟ, น้ำ	ชา ใบฝรั่ง มะม่วงดิบ หัวปลี

ในมือที่ดีตามอายุรเวท ควรมีรสครบทั้ง 6 รส — และอาหารไทยดั้งเดิมหลายเมนู มีลักษณะนี้โดยธรรมชาติ

## ทำไมรสครบสำคัญ

ในตำราดั้งเดิม "รสครบ" ในหนึ่งมือ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารหลากหลาย และในเชิงสมดุล ไม่กระทบธาตุใดธาตุหนึ่งมากเกินไป

ตัวอย่าง — ในส้มตำหนึ่งจาน เรามีเปรี้ยว (มะนาว มะกอก) เผ็ด (พริก) เค็ม (น้ำปลา) หวาน (น้ำตาลปี๊บ) ขม-ฝาด (มะเขือเทศดิบ ถั่วฝักยาว) — เกือบครบ 6 รสในจานเดียว นี่คือเหตุผลที่ส้มตำเป็นอาหารที่อิมและ "สมบูรณ์" สำหรับหลายคน

ในขณะที่ ก๋วยเตี๋ยวเส้นแห้งที่กินเปล่า — มีรสเค็มเป็นหลัก ขาดรสอื่นเกือบหมด ทำให้รู้สึกไม่อิ่มในเชิงรส แม้ท้องจะอิม

ในวันที่เราเลือกได้ การออกแบบมือให้มีรสครบ — แม้ในระดับเล็กๆ — คือการดูแลธาตุของเรา

## คุณสมบัติของอาหารตามวิธีปรุง

อาหารเดียวกัน วิธีปรุงต่างกัน ให้คุณสมบัติของธาตุต่างกัน

ตัวอย่าง — ผักคะน้า

ผักคะน้าดิบ — เย็น แห้ง เบา เสริมลม ผักคะน้าต้ม — ลดความเย็น ลดความเบา เป็นกลางมากขึ้น ผักคะน้าผัดน้ำมันหอย — เพิ่มความร้อน ความมัน เริ่มลดลม เพิ่มไฟเล็กน้อย

ตัวอย่าง — ปลาทุ

ปลาทุสด — เย็น ชื้น เสริมน้ำ ปลาทุต้มยำ — ความร้อนเพิ่ม ความเย็นลด รสเปรี้ยวเค็มจัด เสริมไฟ ลดน้ำ ปลาทุทอด — ความร้อนและมันเพิ่ม ลดน้ำ เสริมไฟชัด

นี่คือเหตุผลที่บอกว่า "อาหารชนิดเดียวกัน" สามารถมีคุณสมบัติต่างกันได้ตามวิธีปรุง — และในชีวิตจริง เราใช้วิธีปรุงเป็นเครื่องมือในการปรับธาตุของอาหารให้เหมาะกับธาตุของเรา

วิธีปรุง	เพิ่มคุณสมบัติ	เหมาะกับธาตุ
สด/ดิบ	เย็น เบา	ไฟ (ในปริมาณพอเหมาะ)
ต้ม น้ำซूपใส	กลาง อุ่น	ลม น้ำ
ตุ๋น	อุ่น ขึ้น	ลม
นึ่ง	กลาง	ทุกธาตุ
ผัด	อุ่น มัน	ลม น้ำ (ในปริมาณพอเหมาะ)
ทอด	ร้อน มัน หนัก	ลม (ปริมาณน้อย)
ย่าง/ปิ้ง	ร้อน แห้ง	น้ำ
คอง	เปรี้ยว เย็น	ระวังในธาตุไฟ — เหมาะกับน้ำ-ลม (น้อย)

ในความเข้าใจนี้ — คนธาตุลมควรกินอาหารต้ม ตุ๋น ผัด มากกว่าสดและทอด คนธาตุไฟควรกินอาหารต้ม นึ่ง สด มากกว่าทอด และย่าง คนธาตุน้ำควรกินอาหารย่าง ผัดเบา นึ่ง มากกว่าทอดและกะทิ

## "คู่อตรงข้าม" ที่ใช้ในชีวิตรประจำวัน

อาหารบางอย่างที่มีคุณสมบัติแรง สามารถถ่วงดุลด้วยอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามในมือเดียวกัน

ตัวอย่าง — กินข้าวมันไก่ ที่หนักและมัน

— ต้มน้ำต้มขิงร้อน (ช่วยย่อย ลดความหนัก) — กินกับน้ำจิ้มที่มีพริก ขิง กระเทียม (เพิ่มไฟย่อย) — ปิดท้ายด้วยผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สับปะรด (กระตุ้นย่อย)

ตัวอย่าง — กินส้มตำ ที่เปรี้ยวเค็มเผ็ดจัด

— กินกับข้าวเหนียวที่นวลและหนัก (ลดความคม) — ต้มน้ำมะพร้าวเย็น (ลดความร้อน) — ปิดท้ายด้วยขนมไทยที่หวานนวล (ปลอบไฟ)

นี่คือทำไมในวัฒนธรรมอาหารไทย — เรามักกินรสครบในมือเดียว และมีเครื่องเคียงเสริมเสมอ ไม่ใช่ความบังเอิญ แต่คือภูมิปัญญาดั้งเดิมที่เข้าใจการถ่วงดุลของรสและคุณสมบัติ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นหลักการพื้นฐาน — คุณสมบัติของอาหาร 6 คู่ รส 6 รส และวิธีปรุงที่เปลี่ยนคุณสมบัติของอาหาร

ในบทต่อไป เราจะใช้หลักการเหล่านี้ ในการ "อ่าน" งานอาหารที่อยู่ตรงหน้าเรา ในชีวิตจริง — งานข้าวมันไก่ งานส้มตำ ก๋วยเตี๋ยวเรือ และข้าวกล่องของร้านสะดวกซื้อ — และเริ่มเห็นว่างานเหล่านั้น คู่กับธาตุของเราอย่างไร



## บทที่ 3 — อ่านอาหารในมุมมองธาตุ

ทักษะที่จะใช้ทั้งชีวิต

ในบทที่แล้ว เราได้รู้จักหลักการ ร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และ รส 6 รส

ในบทนี้ เราจะเปลี่ยนหลักการเหล่านั้น ให้กลายเป็นทักษะที่ใช้ได้จริง — ทักษะของการ "อ่าน" อาหารที่อยู่ตรงหน้า ในมุมมองธาตุ

นี่คือทักษะที่จะติดตัวเราตลอดชีวิต — ในวันที่เปิดเมนูในร้าน ในวันที่ยืนหน้าตู้แช่ของเซเว่น ในวันที่เลือกของจากตลาดสด ในวันที่เพื่อนชวนกินบุฟเฟ่ต์ — เราจะมีเครื่องมือในการเลือก ไม่ใช่แค่กินตามไป

### สี่คำถามในการอ่านอาหาร

ทุกครั้งที่งานอาหารอยู่ตรงหน้า ลองถามสี่คำถามนี้

คำถามที่หนึ่ง — ร้อนหรือเย็น

งานนี้ทำให้ร่างกายร้อนขึ้นหรือเย็นลง

ดูจากเครื่องปรุง — มีพริก กระเทียม ขิง น้ำส้มสายชู เครื่องเทศ ของทอด — เป็นร้อน มีน้ำมะพร้าว ผลไม้สดเย็น ผักดิบ ของหวานนวล ของฉ่ำน้ำ — เป็นเย็น

คำถามที่สอง — เบาหรือหนัก

งานนี้ใช้พลังในการย่อยมากแค่ไหน

อาหารหนัก — ของทอด แกงกะทิ ข้าวเหนียว ของหวานเข้มข้น เนื้อติดมัน — ใช้พลังย่อยมาก ทำให้วังหลังกิน อาหารเบา — ข้าวต้ม น้ำซุบใส ผัก ปลาแห้ง — ใช้พลังย่อยน้อย ทำให้ตื่นและเบาตัว

### คำถามที่สาม — แห้งหรือชื้น

งานนี้มีน้ำหรือแห้ง

อาหารแห้ง — ข้าวเก่า ขนมปังกรอบ ของอบ ของย่าง ผักใบที่ไม่ฉ่ำน้ำ — เพิ่มความแห้งในร่างกาย อาหารชื้น — น้ำซุบ ผลไม้ฉ่ำน้ำ ของเหลว แกงกะทิ ข้าวต้ม — เพิ่มความชุ่มในร่างกาย

### คำถามที่สี่ — รสไหนเด่น

งานนี้รสไหนเด่นที่สุด

หวานเด่น (ขนมไทย ผลไม้สุก ของหวานเข้มข้น) — เพิ่มน้ำ เปรี้ยวเด่น (ส้มตำ ต้มยำ ยำ) — เพิ่มไฟ เผ็ดเด่น (แกงเขียวหวานพริกจืด ยำ) — เพิ่มไฟ ลดน้ำ เค็มเด่น (อาหารทะเลแห้ง ของดอง) — เพิ่มไฟและน้ำ ขมเด่น (ผัดมะระ ผัดผักโขม น้ำใบบัวบก) — ลดไฟและน้ำ ฝาดเด่น (ชา ใบฝรั่ง หัวปลี) — ลดไฟและน้ำ เพิ่มลม

จากสี่คำถามนี้ เราจะอ่านได้แล้วว่า — งานนี้ "ตรง" หรือ "ไม่ตรง" กับธาตุของเรา

## ฝึกอ่าน — เมนุยอดนิยม 5 งาน

ลองอ่านเมนูที่คนไทยกินทุกวันในมุมธาตุ

### ข้าวมันไก่

ส่วนประกอบหลัก — ข้าวหุงน้ำมันไก่ ไก่ต้ม น้ำซุบ เครื่องจิ้มเต้าเจี้ยวซิงพริก

- ร้อนหรือเย็น — กลางๆ ออกไปทางอุ่น (เพราะข้าวสุกร้อน ไก่ต้มอุ่น น้ำมันที่ผัดข้าวอุ่น)
- เบาหรือหนัก — หนัก (ข้าวที่หุงด้วยน้ำมันไก่อหนักกว่าข้าวธรรมดา ไก่มีโปรตีนและไขมัน)
- แห้งหรือชื้น — ชื้น (มีน้ำซุบและไขมันมาก)
- รสเด่น — เค็ม นวลหวาน (เครื่องจิ้มเค็มเปรี้ยวเผ็ดจะเสริมเอง)

สรุป: ข้าวมันไก่เป็นอาหารอุ่น หนัก ชื้น เค็มนวล — เพิ่มน้ำเป็นหลัก เพิ่มไฟเล็กน้อย เหมาะกับคนธาตุลม (เพราะหล่อเลี้ยง) ระเบิดระวังในคนธาตุน้ำ (เพราะเสริมมากเกินไป)

คำแนะนำ:

- คนธาตุลม — กินได้ ใส่เครื่องจิ้มซิงพริกให้พอ

- คนธาตุไฟ — กินได้แต่ลดเครื่องจิ้มที่เผ็ดจัด
- คนธาตุน้ำ — กินครึ่งจาน เพิ่มผักลวกข้างจาน ไม่กินกับน้ำซุ๊ปไก่ที่มัน

## ส้มตำไทย

ส่วนประกอบหลัก — มะละกอดิบ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว พริก กระเทียม น้ำปลา มะนาว น้ำตาลปี๊บ ถั่วลิสง

- ร้อนหรือเย็น — ร้อน (พริก กระเทียม น้ำปลา)
- เบาหรือหนัก — เบา (ผักดิบเป็นหลัก ถั่วลิสงเล็กน้อย)
- แห้งหรือชื้น — กลาง (ผักฉ่ำน้ำ แต่ไม่มีน้ำซุ๊ปเยอะ)
- รสเด่น — เปรี้ยว เผ็ด เค็ม หวาน (รสครบยกเว้นขม-ฝาด)

สรุป: ส้มตำเป็นอาหารร้อน เบา รสครบ — เพิ่มไฟซ์ด ลมเล็กน้อย ลดน้ำ เหมาะกับคนธาตุน้ำ (เพราะลดเสมหะ กระตุ้นย่อย) ระวังระวังในคนธาตุไฟ (เพราะร้อนจัด) และคนธาตุลม (เพราะเปรี้ยวและเบาเกินไป)

### คำแนะนำ:

- คนธาตุลม — ใส่พริกน้อย ลดถั่วฝักยาวดิบ เพิ่มข้าวเหนียวกินคู่ (ถ่วงดุล)
- คนธาตุไฟ — ใส่พริกน้อย กินคู่ของเย็น เช่น น้ำมะพร้าว
- คนธาตุน้ำ — กินได้เต็มที่ เป็นเมนูที่เข้ากันได้ดี

## ก๋วยเตี๋ยวเรือ น้ำตก

ส่วนประกอบหลัก — เส้นเล็ก น้ำต้มกระดูก เลือดหมูในน้ำซุ๊ป เครื่องในและเนื้อหมู ลูกชิ้น ผักบั้ง ถั่วงอก ใบโหระพา พริกป่น น้ำส้มสายชู น้ำตาลปี๊บ

- ร้อนหรือเย็น — ร้อน (น้ำซุ๊ปต้มกระดูกร้อน เลือดหมูร้อน เครื่องเทศที่เติม)
- เบาหรือหนัก — หนัก (เลือด เครื่องใน เนื้อเยอะ น้ำซุ๊ปข้น)
- แห้งหรือชื้น — ชื้นมาก (น้ำซุ๊ปเยอะ)
- รสเด่น — เค็ม หวาน เปรี้ยวจากน้ำส้ม เผ็ดจากพริกป่น

สรุป: ก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นอาหารร้อน หนัก ชื้น รสเข้มข้น — เพิ่มทั้งไฟและน้ำพร้อมกัน เหมาะกับวันที่หนาวและเหนียว หรือคนธาตุลม (เพราะอุ่นและหล่อเลี้ยง) ระวังระวังในคนธาตุไฟและธาตุน้ำที่กินบ่อยๆ

### คำแนะนำ:

- คนธาตุลม — กินได้ ผักบุงและถั่วงอกช่วยเพิ่มไฟเบอร์
- คนธาตุไฟ — กินบ่อยจะกระทบกรดในกระเพาะ ใส่พริกน้อย ใส่น้ำส้มสายชูพอประมาณ
- คนธาตุน้ำ — กินน้อย เพิ่มผักให้มากกว่าเส้น

## ผัดกะเพราหมูสับ (ใส่ไข่ดาว)

ส่วนประกอบหลัก — หมูสับ พริก กระเทียม ใบกะเพรา น้ำมันหอย น้ำปลา น้ำมัน ข้าวสวย ไข่ดาว

- ร้อนหรือเย็น — ร้อนมาก (พริก กระเทียม กะเพรา ทอดน้ำมัน)
- เบาหรือหนัก — หนัก (เนื้อสัตว์ น้ำมัน ไข่ดาวทอด ข้าวสวย)
- แห้งหรือชื้น — กลาง (มีน้ำมันแต่ไม่มีน้ำชู)
- รสเด่น — เผ็ด เค็ม

สรุป: ผัดกะเพราเป็นอาหารร้อนจัด หนัก ค่อนข้างแห้ง — เพิ่มไฟค์ดมาก เพิ่มน้ำเล็กน้อย เหมาะกับคนธาตุน้ำที่อยากตื่นจากความเฉื่อย ระมัดระวังในคนธาตุไฟ (เพราะเผ็ดจัดเสริมไฟเกินไป)

คำแนะนำ:

- คนธาตุลม — กินได้ ใส่ผักเสริม เช่น แตงกวาผานข้าง
- คนธาตุไฟ — ลดพริก ใส่ใบกะเพราเต็มที่ (กะเพราเองไม่ร้อนเท่าพริก) กินคูน้ามะพร้าว
- คนธาตุน้ำ — เป็นเมนูที่ดี เพราะร้อนและเผ็ดช่วยถ่วงดุลน้ำ

## ข้าวเหนียวมะม่วง

ส่วนประกอบหลัก — ข้าวเหนียวมูนกะทิ มะม่วงสุก น้ำกะทิตราด งาดำ

- ร้อนหรือเย็น — เย็นไปกลาง (กะทิเย็น มะม่วงสุกเย็น)
- เบาหรือหนัก — หนักมาก (ข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาลในมะม่วงสุก)
- แห้งหรือชื้น — ชื้น (กะทิและมะม่วงน้ำมาก)
- รสเด่น — หวานนวล มันจากกะทิ

สรุป: ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นของหวานที่เย็น หนักมาก ชื้น หวานนวลและมัน — เพิ่มน้ำชด์มาก ลดไฟและลม เหมาะกับคนธาตุไฟ และคนธาตุลม (เพราะช่วยปลอบประโลม) ระวังในคนธาตุน้ำ (เพราะเสริมน้ำเกินไป)

คำแนะนำ:

- คนธาตุลม — กินได้ในวันที่หิว หล่อเลี้ยงระบบลม
- คนธาตุไฟ — กินได้ ดีในวันที่ไฟกำเริบ
- คนธาตุน้ำ — กินครั้งหนึ่ง ไม่กินเป็นมื้อหลัก เป็นของหวานในโอกาสเท่านั้น

## ทักษะที่ลึกขึ้น — "อ่านพร้อมกินทั้งมือ"

ในชีวิตจริง เราไม่ได้กินทีละจาน — เรากินทั้งมือ ซึ่งอาจมีหลายจานบนโต๊ะ

ทักษะที่ลึกกว่า คือการ "อ่านทั้งมือ" — ดูว่าทุกจานรวมกันแล้ว บาลานซ์หรือเอนไปข้างใดข้างหนึ่ง

ตัวอย่าง — มื้อกลางวันที่ร้านอาหารตามสั่ง

- ผัดกะเพราหมูไข่ดาว — ร้อนจัด หนัก รสเผ็ดเค็ม
- น้ำเปล่าเย็น — เย็น แห้ง รสจืด

อ่านรวม — ร้อนยังคงเด่นเพราะอาหารร้อนแรงกว่าน้ำเย็น

ตัวเลือกในการบาลานซ์ — เพิ่มผักลวกข้าง หรือเปลี่ยนน้ำเปล่าเป็นน้ำมะพร้าวอ่อน หรือกินมะม่วงสุกหลังมือ

ตัวอย่าง — มื้อบ้าน

- ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง (กลาง อ่อนนวล)
- ผัดผักรวม (อุ่น เบา)
- ข้าวสวย (กลาง หนัก)
- ผลไม้ปิดท้าย: ส้ม (เย็น เปรี้ยว เบา)

อ่านรวม — เป็นมือบาลานซ์ดี ไม่เด่นข้างใดเกินไป เหมาะกับเกือบทุกรธาตุ

## "วันนี้กิน วันพรุ่งนี้ทำใจ"

ในวันที่เผลอกินอะไรที่ขัดกับธาตุ — ในมือหรือวันถัดไป เราปรับใหม่ได้

ตัวอย่าง — กลางคืนเมื่อวานกินบุฟเฟ่ต์ปิ้งย่าง (ร้อนจัด หนัก เผ็ดเค็มเปรี้ยว)

— เช้านี้ กินผลไม้ฉ่ำ ต้มน้ำใบเตยหรือใบบัวบก กินข้าวต้มเต้าหู้ ลดน้ำตาล (ปรับให้เย็นและเบาขึ้น)

ตัวอย่าง — เมื่อวานกินขนมหวานเยอะที่งานวันเกิด

— วันนี้ ลดของหวาน เพิ่มผักรสขม น้ำใบบัวบก น้ำมะระ ขยับร่างกายมากกว่าปกติ (ปรับให้ลดน้ำตาลที่สะสมเกิน)

นี่คือหลัก "อย่ายึดเป๊ะทุกมือ — แต่บาลานซ์ในระดับสัปดาห์"

## บทย่อ Express — ประเมินธาตุของเราอย่างรวดเร็ว

สำหรับผู้อ่านที่ยังไม่ได้อ่านเล่ม 1-4 บทย่อนี้เป็น checklist ที่ช่วยประเมินธาตุประจำตัวของเราอย่างรวดเร็ว เพื่อใช้คำแนะนำในเล่ม 10 ได้

ในแต่ละข้อ ลองเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับเรามากที่สุด (ลม / ไฟ / น้ำ) — แล้วนับคะแนนตอนท้าย

### ด้านร่างกาย

1. รูปร่าง: ผอม กระดูกเล็ก (ลม) / ปานกลาง กล้ามเนื้อชัด (ไฟ) / กลม กระดูกใหญ่ (น้ำ)
2. ผิว: แห้ง บาง เย็น (ลม) / อุ่น มีกระ ผื่นบ่อย (ไฟ) / ชื้น เนียน หนา (น้ำ)
3. ผม: บาง หยิก แห้ง (ลม) / นุ่ม ตรง บางก่อนวัย (ไฟ) / หนา ดำเงา (น้ำ)
4. น้ำหนัก: ขึ้นยาก ลดเร็ว (ลม) / ขึ้นลงปกติ (ไฟ) / ขึ้นง่ายลงยาก (น้ำ)
5. ความหิว: ไม่สม่ำเสมอ สลึมกิน (ลม) / รุนแรง หิวจัด (ไฟ) / นานๆ กินที (น้ำ)

### ด้านระบบย่อย

6. อุณหภูมิร่างกาย: เย็น กลัวหนาว (ลม) / ร้อน เหนื่อยง่าย (ไฟ) / เย็น แต่ทนได้ (น้ำ)
7. ลำไส้: ท้องอืด ผูกบ่อย (ลม) / ถ่ายเร็ว ร้อน (ไฟ) / ปกติ ช้ำ (น้ำ)
8. กระเพาะ: ปวดเวลาเครียด (ลม) / กรดไหลย้อน แสบกลางอก (ไฟ) / อิ่มนาน หนัก (น้ำ)

### ด้านจิตใจ

9. การพูด: เร็ว เปลี่ยนเรื่อง (ลม) / ตรง สั้น คม (ไฟ) / ช้า คิดก่อนพูด (น้ำ)
10. การตัดสินใจ: เปลี่ยนใจง่าย (ลม) / เด็ดขาด เร็ว (ไฟ) / ใช้เวลานาน (น้ำ)
11. ความเครียด: กังวล ฟุ้งซ่าน (ลม) / หงุดหงิด โกรธ (ไฟ) / เก็บกด หม่น (น้ำ)
12. การนอน: หลับยาก ตื่นกลางคืน (ลม) / หลับดี แต่ตื่นเช้า (ไฟ) / หลับลึก นานเกิน (น้ำ)

### ด้านพฤติกรรม

13. กิจวัตร: แปรปรวน ไม่เป็นเวลา (ลม) / ตามตาราง ตรงเวลา (ไฟ) / สม่ำเสมอ ค่อยๆ (น้ำ)
14. อากาศ: ชอบอุ่น ทนหนาวไม่ได้ (ลม) / ชอบเย็น ทนร้อนไม่ได้ (ไฟ) / ทนได้ทุกอย่าง ระวังขึ้น (น้ำ)

15. พลังในวัน: ขึ้นลงไว หนื่อยง่าย (ลม) / สม่่าเสมอ ทำได้นาน (ไฟ) / ตื่นช้า พลังขึ้นกลางวัน (น้ำ)

## นับคะแนน

นับว่าได้ "ลม" ก็ช้อ "ไฟ" ก็ช้อ "น้ำ" ก็ช้อ

- ธาตุที่ได้คะแนนสูงสุด คือธาตุประจำตัวของเรา
- ถ้าสองธาตุได้คะแนนใกล้เคียงกัน เราเป็นคนธาตุผสม (ดูเล่ม 4)
- ถ้าคะแนนกระจายเท่าๆ กันทั้งสามธาตุ เราเป็นคนตรีธาตุ (ดูเล่ม 4)

หมายเหตุ — checklist นี้เป็นภาพรวมเบื้องต้น ไม่ใช่การตรวจธาตุที่สมบูรณ์ — สำหรับการประเมินที่ลึก แนะนำให้อ่านเล่ม 1-4 ของตำราชุดนี้

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้ฝึกอ่านอาหารที่อยู่ตรงหน้าด้วยสี่คำถาม — ร้อน/เย็น เบา/หนัก แห้ง/ชื้น รสเด่น — และเห็นว่าทุกงาน เป็นการ "สนทนา" กับธาตุของเรา ที่เราเลือกได้

ในสามบทต่อไป (บทที่ 4-6) เราจะลงรายละเอียดของอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละธาตุ — เริ่มจากคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ในรายการวัตถุดิบ เมนู และตัวอย่างที่ใช้ได้ในไทย



## บทที่ 4 — อาหารสำหรับคนธาตุลม

### ความท้าทายของระบบย่อยของคนธาตุลม

คนธาตุลมโดยธรรมชาติ มีร่างกายที่เย็น แห้ง เบา และมีระบบย่อยที่แปรปรวน — บางวันย่อยเร็ว บางวันไม่ย่อย ท้องอืด ลมในท้องสะสม

ความท้าทายของระบบย่อยของคนธาตุลม คือ "อ่อนแอแต่ไวต่อสิ่งเร้า" — เครียดนิดก็ลำไส้แปรปรวน กินอาหารแปลกใหม่ก็ท้องเสีย กินมากเกินไปก็ท้องอืด

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับคนธาตุลม จึงต้องเป็นอาหารที่ —

อบอุ่น (ลดความเย็น) ชุ่มชื้น (ลดความแห้ง) นวลและหนักพอเหมาะ (ลดความเบา) ปรงสุก ไม้ดิบเย็น รสหวานนวล เปรี้ยวพอเหมาะ เค็มอ่อน (รสที่ลดลม) เป็นเวลา ไม่ข้ามมื้อ

### หลักการสำคัญสำหรับคนธาตุลม

#### หลักที่หนึ่ง — กินอาหารอุ่น

นี่เป็นหลักที่สำคัญที่สุด คนธาตุลมไม่ควรกินอาหารเย็นจัดเป็นประจำ — น้ำแข็ง ของแช่เย็น สลัดผักดิบเย็น ผลไม้แช่ตู้เย็น — แม้ในวันร้อน ก็ควรเลือกอาหารที่อยู่ในอุณหภูมิห้องหรืออุ่น

#### หลักที่สอง — กินเป็นเวลา

คนชาติตุลุมต้องการ "จิ้งหะ" ที่สม่ำเสมอ การข้ามมือ หรือกินไม่เป็นเวลา จะทำให้ลมในท้องกำเริบ และระบบย่อยแปรปรวนหนักขึ้น

มือเข้าสำคัญที่สุดของคนชาติตุลุม — ไม่ควรข้ามแม่มือ

หลักที่สาม — ไม่กินมากเกินไปในมือเดียว

คนชาติตุลุมย่อยอาหารปริมาณมากในครั้งเดียวได้ยาก ควรกินทีละน้อย หลายมือในวัน ดีกว่ากินทีเดียวเยอะ

หลักที่สี่ — ใส่เครื่องเทศย่อยในมือ

ขิง พริกไทย กระเทียม จันทน์เทศ ยี่หระ ฯลฯ ช่วยกระตุ้นการย่อยของคนชาติตุลุม — ใส่ในอาหารตามสมควร แต่ไม่จัดเกิน (เพราะคนชาติตุลุมไม่ทนเผ็ดมาก)

หลักที่ห้า — ของเหลวอุ่นในมือหรือหลังมือ

น้ำชุปร้อน น้ำต้มสมุนไพรอุ่น ชาขิงอุ่น ช่วยให้ย่อยและไม่ติดที่ท้อง

## วัตถุดิบที่เหมาะสมกับคนชาติตุลุม (ในไทย)

### ข้าวและธัญพืช

ข้าวสวยสุกใหม่ — ดี เป็นอาหารหลักที่อ่อนนวล หล่อเลี้ยง ข้าวเหนียวอุ่น — ดี ในปริมาณพอเหมาะ ข้าวกล้องที่หุงให้นุ่ม — ดี ในปริมาณพอเหมาะ ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวต้มไก่ — ดีมาก โดยเฉพาะมือเข้าหรือเมื่อย่อยไม่ดี ขนมนจีน — ดี ในน้ำยาที่อุ่น กวายเป็นน้ำ — ดี เหมาะกว่ากวายเป็นแห้ง แป้งสาธิตปรุงสุก (โรตีสี ปาท่องโก๋) — ดีในระดับพอประมาณ ไม่บ่อย

หลักเลี้ยง — ข้าวพอง ขนมนปังแห้งกรอบเป็นมือหลัก

### โปรตีน

ไก่ต้ม ไก่ตุ๋น ไก่หนึ่ง — ดีมาก ปลานึ่ง ปลาต้มขิง — ดีมาก ไช้ลวก ไช้ต้ม — ดี ไช้ดาว ไช้เจียว — ดี ในน้ำมันไม่มาก เต้าหู้ทอด เต้าหู้หนึ่ง — ดี ถั่วต้ม ถั่วบด (ฮัมมัส) — ดี ในปริมาณพอเหมาะ หมูตุ๋น น่องหมูตุ๋น — ดี กุ้งต้ม กุ้งหนึ่ง — ดี

หลักเลี้ยง — ถั่วดิบ ถั่วอกดิบ ปลาดิบ เนื้อสด (ทุกชนิด)

### ผัก

ผักต้ม ผักผัด — ดี ฟักทอง ต้ม ตุ่น — ดีมาก หล่อเลี้ยง หัวปลี ต้ม — ดี มะระสุก (ผัดหรือต้มจืด) — ดีในปริมาณน้อย ผักโขม ต้ม ผัดผักโขม — ดี กะหล่ำดอกต้ม — ดี ถั่วแขกผัด — ดี

ระมัดระวัง — สลัดเย็นเป็นมือหลัก ผักดิบจำนวนมาก ถั่วงอกดิบ กะหล่ำดิบ บร็อกโคลีดิบ

## ผลไม้

ผลไม้สุกฉ่ำหวานนวล เป็นหลัก

มะม่วงสุก กัลยสุก มะละกอสุก ลิ้นจี่ ลำไย ทูเรียน (พอเหมาะ) ลูกท้อ มะเฟือง — ดี แต่งโม แคนตาลูป — ดีในวันร้อน ฝรั่งสุก ส้ม สับปะรดสุก — ดีพอเหมาะ อโวคาโด — ดีมาก หล่อเลี้ยง

หลีกเลี่ยง — แอปเปิลดิบเปรี้ยว ฝรั่งดิบ ผลไม้ฝาดมาก ผลไม้แช่เย็นจัด

## เครื่องเทศที่ดี

ขิง — ดีมาก ช่วยย่อย กระเทียม — ดี (สุกแล้ว) พริกไทย — ดีในปริมาณพอเหมาะ จันทน์เทศ — ดี ยี่หระ ลูกผักชี — ดี ช่วยย่อย กะเพรา โหระพา — ดี อบเชย — ดี ใบมะกรูด ข่า — ดีในต้มยำหรือต้มจืด หัวหอม กระเทียมสุก — ดี

ระมัดระวัง — พริกจัด พริกแห้งจำนวนมาก

## ของเหลว

น้ำอุ่น น้ำสุกอุณหภูมิห้อง — ดีมาก ต้มเป็นหลัก น้ำขิงอุ่น น้ำตะไคร้อุ่น — ดี นมอุ่น (ถ้าทนได้) ผสมขมิ้นหรืออบเชย — ดี ชาสมุนไพรอุ่น เช่น ใบบัวบก ใบเตย — ดี ชุปกระดูกอ่อน — ดีมาก น้ำผลไม้คั้นสด อุ่น — ดี น้ำซุปรากผัก — ดี

หลีกเลี่ยง — น้ำเย็นจัด น้ำอัดลม กาแฟดำหลายแก้ว ชาเย็นจัด

## น้ำมัน

น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว เนยแท้ ghee — ดี ในการประกอบอาหาร

หลีกเลี่ยง — น้ำมันทอดซ้ำ น้ำมันปาล์มที่ผ่านการแปรรูป

## เมนูไทยที่เหมาะกับคนธาตุลม

### มือเช้า

- ข้าวต้มหมูสับ ใส่ขิงพริกไทย
- โจ๊กไข่ ใส่ขิง

- ขนมจีนน้ำเงี้ยว (ไม่เผ็ดจัด)
- ขนมปังปัง อโวคาโด ไซลวก ซาซิงอุ่น
- ข้าวต้มปลา

### มื้อกลางวัน

- ข้าวไก่ตุ๋นซีอิ้ว
- ก๋วยเตี๋ยวน้ำต้มยำไก่ (ไม่เผ็ดจัด)
- ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ น้ำใส
- ข้าวกะเพราหมูสับ (ใส่พริกน้อย) + ไข่ดาว
- ข้าวมันไก่ (ไม่กินกับน้ำซุ๊ปไก่มันมาก)
- ข้าวคลุกกะปิ ไข่หวาน หมูหวาน

### มือเย็น

- ต้มจืดเต้าหู้ไก่ ฟักทอง
- ข้าวสวย กับ ผัดผักหวานหรือผักโขมไฟแรง
- ปลาหนึ่งกับน้ำจิ้มเปรี้ยวหวานเล็กน้อย
- ต้มซุ๊ปกระดูก ผักหวาน
- ไก่ตุ๋นพริกไทย

### ของหวานที่เหมาะสม

- ข้าวเหนียวมูน มะม่วงสุก (อุ่น)
- ก๋วยบวชชี
- ฟักทองแกงบวด
- ลอดช่องน้ำกะทิ อุ่น
- น้ำเก๊กฮวยอุ่น

หลีกเลี่ยง — ไอศกรีม น้ำแข็งใส ผลไม้แช่เย็นจัด ของหวานเย็น

## เครื่องดื่มประจำ

- น้ำขิงสด
- น้ำตะไคร้อบเชย
- ชาสมุนไพรอุ่น (ใบเตย หลู่ฮ่าหวาน ใบบัวบก)
- น้ำมะม่วงคั้นสด

## ตัวอย่างเมนูในหนึ่งวันของคนธาตุลม

ตื่นเช้า — น้ำอุ่นผสมน้ำขิง 1 แก้ว

มือเช้า — ข้าวต้มหมูสับ ใส่ขิงพริกไทย + ไข่ลวก 1 ฟอง + ชาตะไคร้อุ่น

ระหว่างวัน (10-11 โมง) — กล้วยสุก 1 ลูก + อัลมอนต์ 5-6 เม็ด (ถ้าทนได้)

มือกลางวัน — ข้าวสวย + ไก่ตุ๋นซีอิ๊วเห็ดหอม + ต้มจืดเต้าหู้ฟัก + ฝรั่งสุก

บ่าย (3-4 โมง) — น้ำขิงอุ่น 1 แก้ว + ขนมจาก 1-2 ชิ้น

มือเย็น — ข้าวสวย + ปลาเนื้อขาว + ผักผักคะน้า น้ำมันหอย + ผลไม้สุก เช่น มะม่วง

ก่อนนอน — นมอุ่นผสมขมิ้นและอบเชย (golden milk) ครึ่งแก้ว (ถ้าทนนมได้ — Lactose intolerance พบบ่อยในคนไทย)

## ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้

ปัญหา: ท้องอืดหลังกินทุกมื้อ

มักเกิดจากกินเร็ว กินขณะเครียด กินอาหารเย็น หรือดื่มน้ำเย็นพร้อมมื้อ

แก้ — กินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ดื่มน้ำอุ่นพร้อมหรือก่อนมื้อ ใส่เครื่องเทศย่อย กินในที่สงบ

ปัญหา: ทิวบ่อย เผลอกินขนมขบเคี้ยวระหว่างวัน

เป็นเรื่องปกติของคนธาตุลม — ระบบเผาผลาญแปรปรวน

แก้ — เตรียมของกินที่เหมาะสม (ผลไม้สุก อัลมอนต์ ขนมจากอุ่น) ในระหว่างมื้อ ไม่ปล่อยให้หิวจัดจนต้องคว้าของไม่ดี

ปัญหา: ลำไส้แปรปรวน บางวันเสีย บางวันท้องผูก

มักเกิดจากความเครียดสะสม นอนไม่พอ และอาหารแปรปรวน

แก้ — ทำกิจวัตรการกินให้สม่ำเสมอ ใช้ชิ่งและจันทน์เทศในอาหาร ต้มน้ำต้มชิ่งทุกเช้า กินผักต้มสุกแทนผักดิบ

ปัญหา: ไม่อยากอาหาร น้ำหนักไม่ขึ้น

คนธาตุลมบางคนมีปัญหา — อาจดูเหมือนผอม แต่เป็นการ "ขาดการหล่อเลี้ยง"

แก้ — กินอาหารหล่อเลี้ยง (ฟักทอง ตุ่นต่างๆ ข้าวเหนียว ผลไม้สุก กล้วย อโวคาโด) เพิ่ม ghee/เนยแท้ในอาหารในปริมาณพอเหมาะ ปรึกษาแพทย์ถ้าน้ำหนักลดต่อเนื่อง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นภาพรวมของอาหารที่เหมาะสมกับคนธาตุลม — ทั้งหลักการ วัตถุประสงค์ เมนู และการแก้ปัญหาที่พบบ่อย

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องอาหารสำหรับคนธาตุไฟ — ซึ่งมีความท้าทายที่ต่างออกไป โดยเฉพาะเรื่องการลดความร้อนและการดูแลกรดในกระเพาะ



ไม่ใช่ห้ามทั้งหมด — แต่ลดความถี่ ลดความจัด และถ่วงดุลด้วยรสที่เย็น (หวาน นวล ขม ผาด)

**หลักที่สาม — กินผลไม้เย็นเป็นประจำ**

แตงโม แคนตาลูป มะพร้าวอ่อน องุ่น สาลี่ แอปเปิล ลูกแพร์ — ผลไม้เย็นที่ลดไฟ ควรเป็นเพื่อนประจำของคนธาตุไฟ

**หลักที่สี่ — ลดของทอด ของย่าง อาหารเผ็ดจัด ในระยะยาว**

ของทอดและของย่างเพิ่มความร้อนและความแห้งในร่างกาย — กินบ้างได้ แต่ไม่ใช่ทุกมื้อ

**หลักที่ห้า — ดื่มน้ำเย็นตลอดวัน**

คนธาตุไฟต้องดื่มน้ำมาก — เพราะใช้น้ำในการลดไฟภายในและช่วยขับของเสีย น้ำอุณหภูมิห้องหรือเย็นปานกลาง ดีกว่าน้ำเย็นจัด

## วัตถุดิบที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ (ในไทย)

### ข้าวและธัญพืช

ข้าวสวยหุงนุ่ม — ดีมาก เป็นอาหารหลักที่หล่อเลี้ยง ข้าวกล้อง — ดี ในปริมาณพอเหมาะ ข้าวต้มสุกใส — ดีเมื่อกระเพาะระคาย

ข้าวเหนียวมูน — ดีในของหวานเย็น ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ในน้ำใส — ดี ขนมจีนน้ำยาเขียวหรือน้ำพริก (ไม่เผ็ดจัด) — ดี

หลักเลี่ยง — ข้าวเหนียวร้อนจัดทุกมื้อ ข้าวพอง ขนมปังโฮลวีตอบแห้ง

### โปรตีน

ไก่ต้ม ไก่ตุ๋น — ดี ปลาึ่ง ปลาต้ม — ดีมาก กุ้งต้ม กุ้งนึ่ง — ดี (กินพอประมาณเพราะกุ้งร้อน) ไข่ขาว — ดี ไข่ต้ม ไข่ลวก — ดี

ในปริมาณพอเหมาะ เต้าหู้ — ดีมาก ถั่วเขียว ถั่วดำ — ดี หมูทอดน้อย หมูตุ๋น — ดี

หลักเลี่ยง — หมูทอด เนื้อย่าง อาหารทะเลรมควัน เนื้อแดงเกินวันละครั้ง

### ผัก

ผักใบเขียวสด — ดี (ในระดับปานกลาง) ผักโขม ใบบัวบก ใบบุก — ดีมาก มะระต้ม ผัดมะระ — ดีมาก (รสขมลดไฟ) แตงกวา

แตงโม ฟัก — ดีมาก มะเขือยาว — ดี (ปรุงสุก) ฟักทอง — ดี หัวปลี — ดีมาก ผักกาดขาว — ดี บร็อกโคลี่ ดอกกะหล่ำ — ดี

(ลวก) ใบโหระพา — ดี มะรุ้ม — ดีมาก

ระมัดระวัง — มะเขือเทศดิบในปริมาณมาก (เปรี้ยว) หัวหอมดิบ (ร้อน) ส่วนพริกหวานปรุงสุกได้

## ผลไม้ — ผลไม้เย็นเป็นเพื่อนของคนธาตุไฟ

แตงโม แคนตาลูป — ตีมาก มะพร้าวอ่อน — ตีมาก องุ่น (เขียวและแดง) — ตี สาลี่ ลูกแพร์ แอปเปิลหวาน — ตี มะม่วงสุก หวาน — ตี ฝรั่งสุก — ตี ลิ้นจี่ ลำไย (พอประมาณเพราะหวานจัด) — ตี ส้มหวาน — ตี สับปะรดหวานสุก — ตีในปริมาณพอเหมาะ มังคุด — ตีมาก อโวคาโด — ตี

ระมัดระวัง — ผลไม้รสเปรี้ยวจัด (มะม่วงดิบ มะนาว ฝรั่งดิบ มะกอก) เป็นประจำ ทูเรียน (ร้อน) ลำไยลิ้นจี่มากไป

## เครื่องเทศ

ขิงสด (พอประมาณ) — ตี ขมิ้น — ตีมาก ลดอักเสบ ผักชี — ตี เย็น ใบมะกรูด ตะไคร้ — ตี ใบสะระแหน่ (มีเมนทอลที่ช่วยลดความร้อน) — ตี ลูกผักชี ยี่หระ — ตี (พอประมาณ) อบเชย — ตี ผงกะหรี่อ่อน — ตี

หลีกเลี่ยง — พริกแห้ง พริกป่น พริกไทยจัด กระเทียมสด (กระเทียมสุกได้) หัวหอมสด

## ของเหลว

น้ำสะอาดอุณหภูมิห้องหรือเย็น — ตีเป็นหลัก น้ำมะพร้าว — ตีมาก น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำชาเขียวอ่อน — ตี น้ำลำไย น้ำลิ้นจี่ (สด ไม่หวานจัด) — ตี น้ำแตงโมคั้น — ตี นมเย็นๆ ครึ่งแก้ว (ถ้าทนได้) — ตี

หลีกเลี่ยง — กาแฟดำหลายแก้ว ชาดำเข้ม น้ำส้มสายชู ของหมักทุกชนิด แอลกอฮอล์

## น้ำมันและของหวาน

ghee น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว — ตี น้ำตาลปีบ น้ำผึ้ง — ตี ในปริมาณพอเหมาะ ข้าวเหนียวมะม่วงเย็น — ตี

หลีกเลี่ยง — น้ำมันทอดซ้ำ น้ำมันปาล์มแปรรูป

## เมนูไทยที่เหมาะกับคนธาตุไฟ

### มือเช้า

- ข้าวต้มปลา ผักโขม
- โจ๊กข้าวกล้อง ไข่ลวก
- ขนมปังโฮลวีตปิ้ง อโวคาโด
- ข้าวต้มเครื่องเบาๆ

- ผลไม้รวมเย็น + นมเย็นครึ่งแก้ว

### มื้อกลางวัน

- ข้าวสวย + ไก่ตุ๋นเห็ดหอม + ผัดผักโขม
- ข้าวคลุกใบบัวบก ปลาทอด (ใช้น้ำมันน้อย)
- ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ น้ำใส (ลดเค็ม)
- ข้าวมันไก่ (เลี้ยงน้ำซุปไก่มัน เพิ่มแตงกวาฝานเยาะ)
- ขนมจีนน้ำยาเขียว (ใส่ผักลวกเยาะ)
- ข้าวยำ (ลดน้ำบูดูเค็ม)

### มื้อเย็น

- ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง ใบโหระพา
- ข้าวสวย ผัดมะระไข่
- ปลานึ่งซีอิ้ว (ลดน้ำซีอิ้ว) + ผักลวก
- แกงจืดเล็กๆ + ข้าว
- ต้มผักกาดดอง (ไม่เผ็ด)

### ของหวาน

- ข้าวเหนียวมะม่วงเย็น
- แดงโมปั่น
- มะพร้าวอ่อน
- ขนมตาลเย็น
- ทับทิมกรอบ น้ำกะทิเย็น
- ลอดช่อง น้ำกะทิเย็น
- น้ำใบเตยลอดช่อง

หลักเลี้ยง — ของหวานที่เปรี้ยวจัด ของหวานร้อน (กล้วยบัวชชี) บ่อยๆ

## เครื่องดื่ม

- น้ำมะพร้าวอ่อน (ทุกวันได้)
- น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก น้ำเก๊กฮวยอ่อน
- น้ำชาเขียวอ่อน
- ชามะนาวอ่อน
- น้ำแตงโมปั่น
- ชาดอกอัญชัน (มีรสฝาดที่ติดไฟ)

หลีกเลี่ยง — กาแฟดำหลายแก้ว ชาดำเข้ม ของหมัก แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม

## ตัวอย่างเมนูในหนึ่งวันของคนธาตุไฟ

ตื่นเช้า — น้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง 1-2 แก้ว

มือเช้า — ข้าวต้มปลา ใส่ขิงผงเล็กน้อย + ไข่ลวก + แตงโมเย็น 1 ชาม

ระหว่างวัน (10-11 โมง) — น้ำมะพร้าวอ่อน 1 แก้ว + ลำไย 5-6 ลูก

มือกลางวัน — ข้าวสวย + ไก่ตุ๋นเห็ดหอม + ผัดมะระไข่ + แตงกวาฝาน + ฝรั่งสุก

บ่าย (3-4 โมง) — น้ำใบเตย 1 แก้ว + ลูกแพร์ 1 ลูก

มือเย็น — ข้าวสวย + ปลาหนึ่งซีอิ้ว (ปริมาณน้ำซีอิ้วน้อย) + ต้มจืดเต้าหู้ฟัก + มังคุด 3-4 ลูก

ก่อนนอน — น้ำเก๊กฮวยอ่อน 1 แก้ว

## ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้

ปัญหา: กรดไหลย้อน แสบกลางอก

มักเกิดจากอาหารเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ของทอด คาเฟอีน และกินอาหารใหญ่ก่อนนอน

แก้ — ลดเปรี้ยวเค็มเผ็ดเข้มข้น ไม่กินมื้อใหญ่ก่อนนอน 3 ชั่วโมง ดื่มน้ำมะพร้าวระหว่างวัน พิจารณาอาหารเสริมขมิ้น (curcumin) หลังปรึกษาแพทย์ในขนาดที่เหมาะสม — กินกับไขมันเล็กน้อยเพื่อการดูดซึม

ปัญหา: ผื่นที่ผิว เป็นๆ หายๆ

มักเชื่อมโยงกับอาหารร้อนสะสม

แก้ — เพิ่มผักสดขม-ฝาด (มะระ ใบบัวบก ใบสะเดา) ลดของทอด อาหารเผ็ด เนื้อแดง ต้มน้ำมะพร้าวและน้ำใบบัวบก ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

### ปัญหา: ไมเกรน หัวมึน

มักเชื่อมโยงกับการขำมือ คาเฟอีน ของหมัก ซ็อกโกแลต ชีส และอาหารบางอย่างที่กระตุ้นให้ไฟกำเริบ

แก้ — กินเป็นเวลาเสมอ ลดคาเฟอีน ลดของหมัก ต้มน้ำเย็นทันทีเมื่อรู้สึกจะปวดเริ่มต้น ปรึกษาแพทย์ถ้าเป็นบ่อย

### ปัญหา: หงุดหงิดเร็วเมื่อหิว ("hangry")

เป็นเอกลักษณ์ของคนธาตุไฟ

แก้ — พกของกินเล็กๆ ติดตัวเสมอ (ผลไม้ น้ำมะพร้าว ขนมนเล็กๆ) ไม่ปล่อยให้หิวจัด

## คำเตือนสำหรับคนธาตุไฟ

อาหารไทยส่วนใหญ่เป็นมิตรกับคนธาตุน้ำและธาตุลม (ด้วยรสเผ็ดเปรี้ยวเค็มที่กระตุ้น) แต่ "ขัดกับ" คนธาตุไฟในระยะยาว

อาหารไทยอีสานและใต้ส่วนใหญ่ใช้พริกและเกลือจัด — คนธาตุไฟกินสัปดาห์ละไม่กี่ครั้ง ไม่ใช่ทุกมื้อทุกวัน

ในชีวิตจริง การเลือกร้านอาหารและเมนูในแบบที่ลดไฟ บางครั้งทำให้คนธาตุไฟต้อง "ปฏิเสธ" บางเมนู

ไม่ใช่ห้ามทั้งหมด — กินบ้างได้ในวันที่เหมาะ — แต่ไม่กินทุกมื้อทุกวัน

## ก่อนไปบตต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นภาพรวมของอาหารที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ — หลักการ วัตถุประสงค์ เมนู และการแก้ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องอาหารสำหรับคนธาตุน้ำ — ซึ่งมีความท้าทายที่ต่างจากสองธาตุก่อน คือเรื่องการลดความหนัก ความเฉื่อย และการสะสมไขมัน



## บทที่ 6 — อาหารสำหรับคนธาตุน้ำ

### ความท้าทายของระบบย่อยของคนธาตุน้ำ

คนธาตุน้ำโดยธรรมชาติ มีร่างกายที่เย็น ชื้น หนัก มั่น และมีระบบย่อยที่ช้า — กินมื้อใหญ่ครั้งเดียวแล้วอึดนาน ระบบเผาผลาญต่ำ น้ำหนักขึ้นง่ายลงยาก

ความท้าทายของระบบย่อยของคนธาตุน้ำ คือ "ไฟย่อยอ่อน เสมหะสะสม" — ทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือด คอเลสเตอรอลสูง ไช้นส์อักเสบ ภูมิแพ้ ในระยะยาว

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับคนธาตุน้ำ จึงต้องเป็นอาหารที่ —

อุ่นถึงร้อน (ลดความเย็น) แห้ง (ลดความชื้น) เบา (ลดความหนัก) ไม่มันมาก (ลดความมันสะสม) รสเผ็ด ขม ฝาด (รสที่ลดน้ำ) ไม่กินถี่ ไม่กินจุก ปล่อยให้หิวระหว่างมื้อ

### หลักการสำคัญสำหรับคนธาตุน้ำ

หลักที่หนึ่ง — ปล่อยให้หิวระหว่างมื้อ

ตรงกันข้ามกับคนธาตุลมและไฟ คนธาตุน้ำได้ประโยชน์จากการ "ขาดอาหาร" บ้าง — เพราะระบบเผาผลาญต้องการ "กระตุ้น" จากการพัก

ไม่ใช่อด แต่ปล่อยให้รู้สึกหิวบ้างก่อนกินมื้อใหม่ และไม่กินจุบจิบระหว่างวัน

ในกรณีของผู้ที่มีประวัติพฤติกรรมการกินผิดปกติ ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ตั้งครรภ์ เด็ก วัยรุ่น และผู้สูงอายุ (หิวอาจเป็นน้ำตาลตก) ขอให้ปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนรูปแบบการกินใดๆ

**หลักที่สอง — มือเข้าเป็นมือหลัก มือเย็นเล็ก**

ในตอนเช้า ไฟ้อยแรงที่สุด — คนธาตุน้ำควรกินมือเช้าให้พอ ในตอนเย็น ไฟ้อยอ่อนลง — มือเย็นควรเล็กและเบา ไม่กินก่อนนอน

**หลักที่สาม — ใช้เครื่องเทศย่อยทุกมื้อ**

ขิง พริก กระเทียม พริกไทย ขมิ้น ยี่หระ ใบกะเพรา — กระตุ้นไฟ้อยที่อ่อน ใสในอาหารตามสมควร

**หลักที่สี่ — กินผักสดผสม-ผัด มาก**

มะระ ใบสะเดา ใบบัวบก ผักโขม กระเฉด ตำลึง ยอดมะระ — รสขม-ผัดลดเสมหะ และคนธาตุน้ำได้ประโยชน์มากที่สุด

**หลักที่ห้า — ลดข้าวเหนียว แป้ง ของหวานเข้มข้น ของทอด ของมัน**

อาหารหนักเหล่านี้คือ "อาหารธาตุน้ำกำเริบ" ลดความถี่และปริมาณ ไม่ใช่ห้ามทั้งหมด

**หลักที่หก — ดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น**

น้ำอุ่นช่วยกระตุ้นการย่อยและเผาผลาญ — โดยเฉพาะตอนเช้า

## วัตถุดิบที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ (ในไทย)

### ข้าวและธัญพืช

ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก ข้าวไรซ์เบอร์รี่ — ดีมาก เบากว่าข้าวขาว ข้าวสวยปริมาณน้อย — ดี ข้าวต้มเครื่องเครา (ใส่สมุนไพร) — ดี ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นบุก — ดี เส้นบะหมี่โฮลวีต — ดีบ้าง ข้าวคั่ว (แบบอบ) — ดี

หลีกเลี่ยง — ข้าวเหนียวเป็นประจำ ข้าวขาวจำนวนมาก ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ขาว ขนมปังขาว แป้งต่างๆ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

### โปรตีน

ปลา (นึ่ง ย่าง ต้ม) — ดีมาก ไก่ (ต้ม ย่าง) — ดี ไข่ขาว ไข่ลวก — ดี ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลันเตา — ดีมาก เต้าหู้ — ดี ปลาเล็กตัว ปลาทูทอด (น้อย) — ดีพอเหมาะ

หลีกเลี่ยง — เนื้อแดงเกินสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หมูชั้นมัน เนื้อทอด ของย่างไหม้สีดำ ปลาดิบ (เพราะเย็น) นมและผลิตภัณฑ์นมจำนวนมาก

## ผัก — สำคัญที่สุดของคนธาตุน้ำ

ผักรสขม-ฝาด เป็นแกน

มะระ — ตีมาก (ผัก ต้ม) ใบบัวบก ใบสะเดา ใบกะเพรา — ตี ยอดมะระ ยอดผักหวาน ยอดมะม่วงหิมพานต์ — ตี ผักโขม ผัก  
 กาดขาว กระเฉด — ตี ดอกแค ดอกขจร — ตี มะรุม — ตี ตำลึง ผักหวาน — ตี หัวปลีต้ม — ตี หน่อไม้ — ตี ใบยอ ใบยอปาน  
 — ตี สะตอ ลูกเนียง (กินบ้าง) — ตี ขึ้นฉ่าย ผักชี — ตี หัวหอม กระเทียม ขิง — ตี

ระมัดระวัง — แดงกว่า ฟัก แดงโม (เย็นและขื่นมาก) ในปริมาณมาก สำหรับคนธาตุน้ำที่หนักจัด

## ผลไม้

ผลไม้ที่เบาและรสเปรี้ยวเล็กน้อยหรือฝาด

ฝรั่งสุก (ไม่หวานจัด) — ตี แอปเปิล (รสฝาดเล็กน้อย) — ตี ลูกพลับ ลูกพรุน — ตี ทับทิม — ตี มะนาว มะกรูด (เป็นเครื่องปรุง) —  
 ตี สับปะรด (พอประมาณ) — ตี มะม่วงดิบ (น้อย) — ตี ผลไม้แห้ง (น้อย) — ตี

ระมัดระวัง — กลัวยเป็นกอง ทูเรียน ลำไยลิ้นจี่จำนวนมาก ขนุนสุก — เพราะหวานหนักและมัน อโวคาโด — มันมาก กินน้อย  
 กว่าธาตุลม-ไฟ แดงโมและฉ่ำน้ำมาก — ในปริมาณพอประมาณ

## เครื่องเทศ — เพื่อนใหญ่ของคนธาตุน้ำ

ขิงสด — ตีมาก ขมิ้น — ตีมาก พริกไทย พริกสด — ตี กระเทียมสด สุก — ตี ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า — ตี ใบกะเพรา ใบโหระพา  
 — ตี ยี่ห่วย ลูกผักชี — ตี อบเชย กระวาน กานพลู — ตี จันทน์เทศ — ตี ผงกะหรี่ — ตี

ใส่ในอาหารทุกมื้อตามสมควร

## ของเหลว

น้ำอุ่นกับขิงสด หรือมะนาวบีบบางๆ ตอนเช้า — ตีมาก น้ำต้มขิง น้ำขมิ้น — ตี น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย (อุ่น) — ตี ชาเขียวอ่อน  
 ชาดำที่ไม่ใส่น้ำตาล — ตี ในปริมาณพอเหมาะ น้ำซุสผัก น้ำซุสกระดูกไม่มัน — ตี น้ำผึ้งอุ่น (พอประมาณ) — ตี

หลีกเลี่ยง — เครื่องดื่มหวานเย็น (ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำหวาน) น้ำอัดลม นมหวาน ครีมเทียม

## น้ำมัน

น้ำมันมัสตาร์ด น้ำมันงา น้ำมันมะกอก — ตี ในปริมาณน้อย ghee — ตีในปริมาณน้อย

หลีกเลี่ยง — น้ำมันทอดซ้ำ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าวจำนวนมาก (มันสูงสำหรับธาตุน้ำ)

## เมนูไทยที่เหมาะกับคนธาตุน้ำ

### มื้อเช้า

- ข้าวต้มเครื่องเครา (ใส่ขิง พริกไทย ขมิ้น)
- ข้าวต้มปลาเค็ม (ปริมาณข้าวน้อย)
- โจ๊กข้าวกล้องใส่ขิง พริกไทย ผักชี
- ไข่ลวกใส่พริกไทย + ผลไม้
- โรตีสกรอบกับชาจิงร้อน

### มื้อกลางวัน

- ข้าวกล้อง + ผักกะเพราไก่ + ผักลวก
- ข้าวกล้อง + ผัดมะระไข่ + แกงจืดผักรวม
- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก น้ำใส (ใส่ผักให้มาก เส้นน้อย)
- ส้มตำไทย (ใส่ผักให้เยอะ) + ข้าวเหนียวน้อย
- แกงเลียง + ข้าวกล้อง
- ขนมน้ำพริก (เผ็ดได้ ตี)
- ยาต่างๆ (ยารุ้นเส้น ยามามา ยาหัวปลี)

### มื้อเย็น (เล็กและเบา)

- ปลาย่าง + ผัดผักรวม + ข้าวกล้องครึ่งทัพพี
- ต้มยำกุ้ง (ไม่ใส่กะทิ) + ข้าวกล้องน้อย
- ไก่ย่าง + ต้มผักรวม
- สลัดผักลวกอุ่น + ไก่ย่าง
- น้ำผัก + ผลไม้

### ของหวาน — ในวันพิเศษ ไม่ใช่ประจำ

- น้ำแข็งใสไม่ใส่น้ำเชื่อม + ผลไม้สด

- ผลไม้เต็มจาน (สับปะรด ฝรั่ง แอปเปิล)
- ขนมไทยที่ไม่ใช้กะทิ เช่น ขนมต้มขาว
- ลูกชุบ ทองหยอด (พอประมาณ)

หลีกเลี่ยง — ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นประจำ ไอศกรีม ขนมเค้กครีม ขนมหวานกะทิทุกวัน ขนมปังหวาน

## เครื่องดื่ม

- น้ำอุ่นมะนาวขิง (เช้า)
- น้ำใบบัวบกอุ่น
- น้ำใบเตยอุ่น
- ชาขิง ชาขมิ้น
- ชาเขียวอ่อนไม่ใส่นม
- กาแฟดำพอเหมาะ

หลีกเลี่ยง — เครื่องดื่มหวานทุกชนิด ชานม นมสด นมข้นหวาน น้ำอัดลม

## ตัวอย่างเมนูในหนึ่งวันของคนธาตุน้ำ

ตื่นเช้า — น้ำอุ่น 1 แก้ว + ผงขมิ้นเล็กน้อย + มะนาวบีบ (หรือชาขิง)

มือเช้า — ข้าวต้มเครื่องเครา ใส่ขิงพริกไทย หมูสับ + ไข่ลวก 1 ฟอง + ชาขิงอุ่น

ระหว่างวัน — ไม่กินจุบจิบ ถ้าหิวจัด — ฝรั่งสุก 1 ผล หรือแอปเปิลครึ่งผล

มือกลางวัน — ข้าวกล้องครึ่งจาน + ผัดมะระไข่ + ผัดผักโขมกะเทียม + แกงจืดผักรวม

บ่าย — น้ำใบบัวบกอุ่น 1 แก้ว (ไม่ต้องของกินถ้าไม่หิว)

มือเย็น (เบาและก่อน 1 ทุ่ม) — ปลาอย่าง 1 ตัวเล็ก + ตำผักรวม + ข้าวกล้องน้อย + ฝรั่งสุก

ก่อนนอน — น้ำขิงอุ่นไม่หวาน 1 แก้ว

## ปัญหาที่พบบ่อยและการแก้

ปัญหา: น้ำหนักขึ้นง่ายลงยาก

ปัญหา: คลาสสิกของคนธาตุน้ำ

แก้ — ลดข้าวเหนียว แป้ง ของทอด ของหวานเข้มข้น เพิ่มผัก เพิ่มเครื่องเทศย่อย ไม่กินมื่อใหญ่ก่อนนอน ปล่อยให้หิวระหว่างมื่อ  
ขยับร่างกายให้สม่ำเสมอ (เรื่องการเคลื่อนไหวอยู่ในเล่ม 3 บทที่ 11)

### ปัญหา: คอเลสเตอรอลสูง เบาหวาน ไขมันในเลือด

ความเสี่ยงในระยะยาวของคนธาตุน้ำ

แก้ — ปรีกษาแพทย์ก่อน — และในส่วนของอาหาร เน้นผักสดขม-ฝาด เพิ่มเครื่องเทศ (ขมิ้น พริก ชิง) ลดน้ำตาล แป้งขัดสี ของ  
ทอด นมและของหวาน

### ปัญหา: ไชน์สอ๊กเสบ มีน้ำมูกบ่อย

เสมหะส่วนเกินสะสมในระบบทางเดินหายใจ

แก้ — ลดนม โยเกิร์ต ของหวาน ของเย็น เพิ่มชิง ขมิ้น น้ำซุปร้อน

### ปัญหา: ง่วงตลอดหลังกิน

ไฟย่อยอ่อนเกิน

แก้ — กินมื่อเล็กลง เพิ่มเครื่องเทศย่อย ดื่มน้ำต้มขิงก่อนมื่อ ขยับหลังกิน (เดิน 5-10 นาที)

## คำเตือนสำหรับคนธาตุน้ำ

อาหารหลายอย่างในไทยที่อร่อยและคนรัก — เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมไทยกะทิ ของทอด — มีคุณสมบัติที่เพิ่มธาตุน้ำ

คนธาตุน้ำไม่ได้ห้ามกิน — แต่กินเป็นโอกาส ไม่ใช่ประจำวัน

ในวันที่ห่อนสมดุล — กินผักจานใหญ่ ขมิ้น ชิง พริกไทย และดื่มน้ำอุ่น มื่อต่อมาทันที จะช่วยปรับกลับมาได้

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นภาพรวมของอาหารที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ — หลักการที่ต่างจากธาตุลมและไฟอย่างสิ้นเชิง

ในบทต่อไป เราจะเปลี่ยนมุมมอง — ดูเมนูอาหารไทยยอดนิยม 20-25 เมนูที่คนไทยกินทุกวัน และอ่านในมุมของธาตุ ว่าใคร  
เหมาะกับเมนูไหน และปรับเมนูที่ชอบให้เข้ากับธาตุของตัวเองได้อย่างไร



## บทที่ 7 — เมนูอาหารไทยยอดนิยมในมุมมองของชาติ

### วิธีใช้บทนี้

บทนี้จะรวบรวม 25 เมนูยอดนิยมในชีวิตคนไทย — ทั้งจากร้านอาหารตามสั่ง สตรีทฟู้ด ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารตามภาค และอ่านในมุมมองของชาติ พร้อมคำแนะนำเฉพาะชาติ

ใช้เป็น "พจนานุกรม" ที่เปิดดูตอนยืนหน้าร้าน หรือเปิดเมนู ไม่ต้องอ่านรวด

ในตารางสรุปท้ายบท จะมีภาพรวมที่ scan ได้เร็ว

### หมวด: ผัดและจานเดียว

#### 1. ผัดกะเพราหมูสับ ใส่ไข่ดาว

คุณสมบัติ: ร้อนจัด หนัก ค่อนข้างแห้ง รสเผ็ดเค็ม เพิ่มธาตุ: ไฟซ์ด, น้ำเล็กน้อย (จากเนื้อสัตว์และไข่) ลดธาตุ: น้ำ (เพราะร้อนเผ็ด)

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดีพอเหมาะ ใส่พริกน้อย เพิ่มแตงกวาฝานข้าง

ไฟ ระวัง ลดพริก ใส่ใบกะเพราเยอะ กินคู่น้ำมะพร้าว

น้ำ ดิมาก เป็นเมนูที่เข้ากันดี

## 2. ผัดผักรวมมิตร

คุณสมบัติ: อุ่น เบา รสจัดอ่อน เพิ่มธาตุ: ไฟเล็กน้อย (จากการผัด) ลดธาตุ: ทุกธาตุที่สมดุล (เป็นกลาง)

เมนูเป็นกลางที่เกือบทุกธาตุกินได้ในชีวิตประจำวัน

## 3. ข้าวผัดอเมริกัน (ใส่กรอก แฮม ไข่ดาว ลูกเกด)

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก มัน รสเค็มหวาน เพิ่มธาตุ: น้ำซัด

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม พอเหมาะ กินได้ ใส่แตงกวา

ไฟ ระวัง ใส่กรอกและแฮมผ่านแปรรูป ไม่บ่อย

น้ำ หลีกเลียง กินครึ่งจาน เน้นไข่+ผักข้าง

## 4. ข้าวผัดกุนเชียง

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก รสเค็มหวานนวล เพิ่มธาตุ: น้ำ ไฟเล็กน้อย

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี กินได้สบาย

ไฟ พอเหมาะ กุนเชียงเค็ม กินน้อย

น้ำ ระวัง กินน้อย เพิ่มผัก

## หมวด: ก๋วยเตี๋ยวและเส้น

### 5. ก๋วยเตี๋ยวเรือ (น้ำตก เลือดหมู)

คุณสมบัติ: ร้อน หนัก ชื้น เข้มข้น เพิ่มธาตุ: ไฟและน้ำพร้อมกัน

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี กินวันที่หนาวจะดีมาก

ไฟ ระวัง ใส่พริกน้อย น้ำส้มสายชูพอประมาณ

น้ำ ระวัง เพิ่มผักให้เยอะ ลดน้ำซุปล้วน

## 6. กว๋ยเตี่ยวเย็นตาโฟ น้ำใส

คุณสมบัติ: อุ่น เบา ชื่น รสกลาง เพิ่มธาตุ: ไม่ซัด เป็นกลาง

ดีกับทุกธาตุ — เป็นเมนูที่กินได้แทบทุกวัน

## 7. ผัดซีอิ้ว/ราดหน้า เส้นใหญ่

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก มัน รสเค็มฉ่ำ (ราดหน้ามีน้ำ จะขึ้นกว่า) เพิ่มธาตุ: น้ำ ไฟเล็กน้อย

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี กินได้ ใส่ผัก

ไฟ พอเหมาะ กินบ่อยจะเสริมไฟจากผัดน้ำมัน

น้ำ ระวัง กินน้อย ราดหน้าดีกว่าผัดซีอิ้ว

## 8. เกาเหลาเนื้อ/หมู

คุณสมบัติ: ร้อน เบา ชื่น รสเค็มหวานฉ่ำ เพิ่มธาตุ: อดน้ำ เพิ่มไฟพอเหมาะ

ดีกับทุกธาตุ — ในธาตุไฟ พอเหมาะ — โดยเฉพาะวันที่อยากกินของอุ่นแต่ไม่อยากกินเส้น

## 9. ขนมน้ำจืด

คุณสมบัติ: อุ่น เบา ชื่น รสเค็มเปรี้ยวเล็กน้อย เพิ่มธาตุ: ไฟพอเหมาะ

ดีกับทุกธาตุ — เป็นเมนูเหนือที่บาลานซ์ดี

## 10. ขนมน้ำยา (กะทิ)

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก ชื่น มัน รสเผ็ดเค็มหวาน เพิ่มธาตุ: น้ำซัด ไฟเล็กน้อย

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยงได้

ไฟ พอเหมาะ ใส่ผักลวกเยอะ

น้ำ ระวัง กินน้อย เน้นน้ำยาใส (ไม่กะทิ)

## หมวด: ต้มและซूप

### 11. ต้มยำกุ้ง (น้ำใส)

คุณสมบัติ: ร้อน เบา ชื่น รสเปรี้ยวเค็มเผ็ดจัด เพิ่มธาตุ: ไฟขัด ลดน้ำ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี ในวันหนาว สมุนไพรในต้มยำดีต่อลม

ไฟ ระวัง ลดพริก ลดเปรี้ยว

น้ำ ตีมาก เป็นเมนูที่ลดน้ำขัด

### 12. ต้มยำกุ้งน้ำข้น (มีนมข้น/กะทิ)

คุณสมบัติ: ร้อนหนัก ชื่น มัน เพิ่มธาตุ: ไฟ และน้ำพร้อมกัน

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยงและอุ่น

ไฟ ระวัง เปลี่ยนเป็นน้ำใสจะดีกว่า

น้ำ ระวัง กินน้อย น้ำใสดีกว่ามาก

### 13. ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

คุณสมบัติ: อุ่น เบา ชื่น รสนวล เพิ่มธาตุ: ลดทุกธาตุที่กำลังเจ็บเล็กน้อย

ดีกับทุกธาตุ — เป็นเมนูประจำที่ไม่กระทบใคร

### 14. แกงเลียง

คุณสมบัติ: อุ่น เบา ชื่น รสเผ็ดอ่อน หวานฝัก เพิ่มธาตุ: ลดน้ำ ลดไฟ พอประมาณ

ดีกับทุกธาตุ — โดยเฉพาะคนธาตุน้ำที่ต้องการลดเสมหะ

**หมวด: แกง****15. แกงเขียวหวานไก่**

คุณสมบัติ: ร้อน หนัก ชื้น มัน รสเผ็ดเค็มหวาน เพิ่มธาตุ: ไฟ และน้ำพร้อมกัน

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยงและอุ่น

ไฟ ระวัง ลดพริก กินคู่ข้าวสวยและของเย็น

น้ำ ระวัง กินน้อย เพิ่มผัก

**16. แกงส้ม ปลาช่อน ผักรวม**

คุณสมบัติ: ร้อน เบา ชื้น รสเปรี้ยวเค็มเผ็ด เพิ่มธาตุ: ไฟขัด ลดน้ำ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม พอเหมาะ กินกับข้าวเหนียวอุ่น

ไฟ ระวัง กรดในกระเพาะอาจกำเริบ ลดเปรี้ยว

น้ำ ตีมาก เมนูที่ดี

**17. แกงมันมันเนื้อ/ไก่**

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก ชื้น มัน รสฉ่ำเค็มเพิ่มธาตุ: น้ำ และไฟพอเหมาะ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยงดี

ไฟ พอเหมาะ เลือกไก่แทนเนื้อ

น้ำ ระวัง กินน้อย เพิ่มผักลวก

**18. แกงป่า**

คุณสมบัติ: ร้อน เบา ชื้น (น้ำใส) รสเผ็ดเค็มจัด เพิ่มธาตุ: ไฟขัด ลดน้ำ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม พอเหมาะ กินคู่ข้าวเหนียว

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ไฟ ระวัง ลดพริกมาก

น้ำ ดี สมุนไพรในแกงป่าลดน้ำได้

## หมวด: ส้มตำและยำ

### 19. ส้มตำไทย (มะละกอ)

คุณสมบัติ: ร้อน เบา รสเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานครบ เพิ่มธาตุ: ไฟขัด, ลมเล็กน้อย, ลดน้ำ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม พอเหมาะ ใส่พริกน้อย เพิ่มข้าวเหนียวข้าง

ไฟ ระวัง ลดพริก กินคูน้ามะพร้าว

น้ำ ดีมาก เมนูดีเลิศ

### 20. ส้มตำปูปลาร้า

คุณสมบัติ: ร้อนจัด เบา รสเข้มข้น เค็มจัด เปรี้ยวจัด เพิ่มธาตุ: ไฟจัด ลดน้ำ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ระวัง เค็มเปรี้ยวอาจทำให้ลำไส้แปรปรวน

ไฟ ระวัง ปลาร้าหมัก + เผ็ดเปรี้ยว เสริมไฟมาก

น้ำ ดี เป็นเมนูที่ลดน้ำได้

### 21. ยำวุ้นเส้น

คุณสมบัติ: เย็นไปกลาง เบา รสเปรี้ยวเค็มเผ็ด เพิ่มธาตุ: ไฟ ลดน้ำ ลดลม (จากความหิว)

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ระวัง เบาและเย็น อาจไม่หล่อเลี้ยง

ไฟ พอเหมาะ ลดพริกเปรี้ยว

น้ำ ดี เป็นเมนูเบาที่ดี

## หมวด: ข้าวจานเดียว

### 22. ข้าวมันไก่ + ซุปไก่

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก ขึ้น รสเค็มฉ่ำ เพิ่มธาตุ: น้ำซัด ไฟเล็กน้อย

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยงและอุ่น

ไฟ พอเหมาะ ลดเครื่องจิ้มเผ็ด

น้ำ ระวัง กินครึ่งจาน เพิ่มผักลวก ไม่กินน้ำซุปร่วม

### 23. ข้าวขาหมู

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก มัน ขึ้น รสเค็มหวานฉ่ำ เพิ่มธาตุ: น้ำ ไฟเล็กน้อย

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี หล่อเลี้ยง

ไฟ พอเหมาะ ของมันอาจทำให้กรดในกระเพาะ

น้ำ ระวัง กินน้อย เน้นเนื้อไม่ติดมัน เพิ่มผักดอง

### 24. ข้าวซอย

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก ขึ้น มัน รสฉ่ำ เพิ่มธาตุ: น้ำ ไฟพอเหมาะ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดีมาก หล่อเลี้ยงและอุ่น เหมาะวันหนาว

ไฟ พอเหมาะ ลดพริก ลดน้ำมัน

น้ำ ระวัง กินน้อย เสือกข้าวซอยน้ำใสถ้ามี

### 25. ข้าวคลุกกะปิ

คุณสมบัติ: อุ่น หนัก แห้ง รสเค็มหวานฉ่ำ เพิ่มธาตุ: ไฟ น้ำพอเหมาะ

ธาตุ เหมาะไหม คำแนะนำปรับ

ลม ดี กินกับมะม่วงดิบช่วยย่อย

## ธาตุ เหมะใหม่ คำแนะนำปรับ

ไฟ พอเหมะ กะปิเค็มจัด กินน้อย

น้ำ พอเหมะ เพิ่มผักดิบให้เยอะ ลดไข่หวาน

## ตารางสรุป — เมื่อยอดนิยม 25 เมนู

เมนู	ลม	ไฟ	น้ำ
ผัดกะเพราหมูไข่ดาว	ดี	ดี	ดีมาก
ผัดผักรวมมิตร	ดี	ดี	ดี
ข้าวผัดอเมริกัน	พอเหมะ	ระวัง	หลีกเลี่ยง
ข้าวผัดกุ้งเชียง	ดี	พอเหมะ	ระวัง
ก๋วยเตี๋ยวเรือ	ดี	ระวัง	ระวัง
เย็นตาโฟน้ำใส	ดี	ดี	ดี
ผัดซีอิ้ว (แห้ง)	ดี	พอเหมะ	ระวัง
ราดหน้า (มีน้ำ ขึ้น)	ดี	พอเหมะ	พอเหมะ
เกาเหลา	ดี	พอเหมะ	ดี
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ดี	ดี	ดี
ขนมจีนน้ำยากะทิ	ดี	พอเหมะ	ระวัง
ต้มยำกุ้งน้ำใส	ดี	ระวัง	ดีมาก
ต้มยำกุ้งน้ำข้น	ดี	ระวัง	ระวัง
ต้มจืดเต้าหู้	ดี	ดี	ดี
แกงเลียง	ดี	ดี	ดีมาก
แกงเขียวหวานไก่	ดี	ระวัง	ระวัง
แกงส้มปลาช่อน	พอเหมะ	ระวัง	ดีมาก
แกงมัสมั่น	ดี	พอเหมะ	ระวัง
แกงป่า	พอเหมะ	ระวัง	ดี
ส้มตำไทย	พอเหมะ	ระวัง	ดีมาก
ส้มตำปูปลาร้า	ระวัง	ระวัง	ดี
ยำวุ้นเส้น	ระวัง	พอเหมะ	ดี
ข้าวมันไก่	ดี	พอเหมะ	ระวัง

เมนู	ลม	ไฟ	น้ำ
ข้าวขาหมู	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
ข้าวซอย	ดีมาก	พอเหมาะ	ระวัง
ข้าวคลุกกะปิ	ดี	พอเหมาะ	พอเหมาะ

## หลักที่ใช้ในการอ่านเมนูใหม่

จากเมนู 25 อันนี้ ลองสังเกต pattern —

อาหารหนัก-มัน-นวล (กะทิ ของทอด แกงน้ำมัน) — เหมาะกับลม ระวังในไฟและน้ำ อาหารร้อนเปรี้ยวเค็มเผ็ดจัด (ส้มตำ ต้มยำ แกงส้ม) — เหมาะกับน้ำ ระวังในไฟและลม (ที่ไม่ทนเค็มมาก) อาหารกลางๆ ที่นวลอุ่น (เกาเหลา ต้มจืด ข้าวมันไก่) — เหมาะกับลม ดีกับทุกธาตุพอประมาณ อาหารเบาและรสจัด (ยำ ส้มตำเดี่ยว) — เหมาะกับน้ำ ระวังในลม (ที่ขาดการหล่อเลี้ยง)

ในวันที่เจอเมนูใหม่ที่ไม่อยู่ในรายการ — ลองอ่านด้วยสี่คำถามในบทที่ 3 (ร้อน/เย็น เบา/หนัก แห้ง/ชื้น รสเด่น) — จะอ่านได้เอง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จัก 25 เมนูยอดนิยมในมุมของธาตุ และวิธีปรับเมนูที่เราชอบให้เข้ากับธาตุของเรา

ในบทต่อไป เราจะลงรายละเอียดของผักไทยและสมุนไพรครัวไทย — ใครเหมาะกับผักอะไร และสมุนไพรเป็นเครื่องมือในการปรับธาตุของอาหารอย่างไร



## บทที่ 8 — ผักไทยและสมุนไพรครัวไทยตามธาตุ

### ทำไมผักไทยและสมุนไพรจึงพิเศษ

ในประเทศไทย เรามีผักและสมุนไพรหลากหลายที่หาได้ในตลาดสด ในสวนหลังบ้าน ในร้านโชห่วย ที่ราคาไม่แพงและเป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมมานาน

ผักและสมุนไพรเหล่านี้ ไม่ใช่แค่ "ของกิน" — มันคือเครื่องมือในการปรับธาตุของอาหารและของร่างกายเรา ที่ใช้ได้ในทุกมี้อ

ในบทนี้ เราจะรู้จักผักไทย 25 ชนิด และสมุนไพรครัวไทย 15 ชนิด ในมุมมองของธาตุ — ใครเหมาะกับอะไร และใช้ปรับธาตุของอาหารอย่างไร

### ผักไทยในมุมมองของธาตุ

#### ผักใบเขียวรสจืดและขมเล็กน้อย

ผักโขม — เย็น เบา รสจืดและฝาดเล็กน้อย เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ ระมัดระวังในธาตุลม (ผัดสุกจะดีกว่ากินสด)

ผักกาดขาว — เย็น ชื้น เบา รสจืดและฝาด เหมาะกับธาตุไฟ ดื่กกับน้ำในรูปต้ม ระวังเ็นลม

ตำลึง — กลาง รสจืดและขมอ่อน ดื่กกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุไฟและน้ำ

ผักหวานบ้าน — กลาง รสจืดและหวานอ่อน ดื่กกับทุกธาตุ

ใบกะเพรา ใบโหระพา — อุ่น เบา รสเผ็ดอ่อน เหมาะกับธาตุน้ำและลม (ในปริมาณพอเหมาะ) ในธาตุไฟ — ในปริมาณพอเหมาะดีกับไฟ ในปริมาณมากระวัง

ใบยอ — อุ่น เบา รสเผ็ดและขม เหมาะกับธาตุน้ำ

## ผักผลและผักไทย

มะระ — เย็น เบา รสขม เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ ระวังในธาตุลม (ขมเสริมลม)

ฟักทอง — กลางถึงอุ่น หนัก รสหวานนวล เหมาะกับธาตุลม ดีกับธาตุไฟ ระวังในธาตุน้ำ (หนักเกิน)

ฟัก — เย็น ชื้น เบา รสจืด เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลม-น้ำ (ที่ต้องการของอุ่น)

แตงกวา — เย็น ชื้น เบา รสจืด เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลม-น้ำ

มะเขือยาว — กลาง ในรูปผัดสุกจะอุ่น เหมาะกับธาตุลม (สุกแล้ว) ระวังในธาตุน้ำในปริมาณมาก

ถั่วฝักยาว — กลาง รสจืด เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ

กะหล่ำดอก — เย็น เบา รสจืดและฝาดเล็กน้อย เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลม

บร็อกโคลี — เย็น เบา รสจืดและฝาดเล็กน้อย เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลม (ลวกหรือผัดสุกจะดีกว่ากินสด)

## ผักรากและหัว

มันแกว — กลางถึงอุ่นเล็กน้อย รสหวาน เหมาะกับธาตุลม

แครอท — กลางถึงอุ่นเล็กน้อย รสหวานนวล เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะลม

มันเทศ — อุ่น หนัก รสหวาน เหมาะกับธาตุลม ดีกับน้ำในปริมาณพอเหมาะ ระวังในธาตุไฟ (อุ่น)

หัวปลี — กลาง รสฝาด เหมาะกับธาตุน้ำและไฟ

หน่อไม้ — กลาง รสจืดและขมอ่อน เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม

## ผักดอก

ดอกแค — อุ่น เบา รสขม เหมาะกับธาตุน้ำและไฟ

ดอกขจร — กลาง เบา รสจืด ดีกับทุกธาตุ

ดอกอัญชัน — กลาง รสฝาดอ่อน ใช้ได้กับทุกธาตุ — ในธาตุลม ไม่ควรดื่มแก้วใหญ่ทุกวัน

## ผักพื้นบ้านพิเศษ

**ใบบัวบก** — เย็น เบา รสขมและฝาด เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ

**ใบสะเดา** — เย็น เบา รสขมจัด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟและลม (ขมจัดอาจกระทบ)

**มะรุ้ม** — อุ่น เบา รสฝาดและขม เหมาะกับธาตุน้ำ ดีกับลม

**ตะลิงปลิง** — รสเปรี้ยวเย็น เหมาะกับธาตุลม (พอเหมาะ) ระวังในธาตุไฟ ระวังในธาตุน้ำ (เปรี้ยวเสริมไฟและน้ำ)

**สะตอ** — กลาง รสฝาดและขม เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม

## ตารางสรุป — ผักไทยและธาตุ

ผัก	คุณสมบัติ	เหมาะกับ	ระวัง
ผักโขม	เย็น จืด ฝาด	ไฟ น้ำ	ลม (กินสด)
ผักกาดขาว	เย็น จืด	ไฟ	ลม
ตำลึง	กลาง ขมอ่อน	ทุกธาตุ	—
ผักหวานบ้าน	กลาง หวานอ่อน	ทุกธาตุ	—
ใบกะเพรา	อุ่น เผ็ดอ่อน	น้ำ ลม	ไฟ (ปริมาณมาก)
ใบโหระพา	อุ่นเล็กน้อย หวานเย็นกว่ากะเพรา	ลม น้ำ	ไฟ
ใบยอ	อุ่น เผ็ด ขม	น้ำ	ลม ไฟ
มะระ	เย็น ขม	ไฟ น้ำ	ลม
ฟักทอง	อุ่น หวาน	ลม ไฟ	น้ำ (มาก)
ฟัก	เย็น จืด	ไฟ	ลม น้ำ
แตงกวา	เย็น จืด	ไฟ	ลม น้ำ
มะเขือยาว	กลาง (ฝัด)	ลม	น้ำ (มาก)
ถั่วฝักยาว	กลาง จืด	ไฟ น้ำ	—
กะหล่ำดอก	เย็น จืด ฝาด	ไฟ	ลม
บร็อกโคลี่	เย็น จืด ฝาด	ไฟ	ลม
มันแกว	อุ่น หวาน	ลม	—
แครอท	กลาง หวานนวล	ทุกธาตุ	—
มันเทศ	อุ่น หวาน	ลม น้ำ (น้อย)	ไฟ (อุ่น)

ผัก	คุณสมบัติ	เหมาะกับ	ระวัง
หัวปลี	กลาง ฝาด	น้ำ ไฟ	—
หน่อไม้	กลาง ขมอ่อน	น้ำ	ลม
ดอกแค	อุ่น ขม	น้ำ ไฟ	—
ดอกขจร	กลาง จืด	ทุกธาตุ	—
ใบบัวบก	เย็น ขม ฝาด	ไฟ น้ำ	—
ใบสะเดา	เย็น ขมจัด	น้ำ	ไฟ ลม (ขมจัด)
มะรุ้ม	อุ่น ฝาด	น้ำ ลม	—
ตะลิงปลิง	เปรี้ยวเย็น	ลม (พอเหมาะ) ไฟ น้ำ	
สะตอ	กลาง ฝาด ขม	น้ำ	ลม

## สมุนไพรครัวไทยในมุมมองของธาตุ

สมุนไพรคือเครื่องมือ "ปรับเล็ก" ที่ใช้ในการทำให้อาหารตรงกับธาตุของเรา — แม้เมนูเดียวกัน ใส่สมุนไพรต่างก็เปลี่ยนคุณสมบัติของจานได้

### สมุนไพรที่อุ่น/ร้อน — ลดธาตุน้ำ และให้ความอุ่นกับลม

**ขิง** — อุ่นมาก รสเผ็ดและเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยย่อย ลดเสมหะ เหมาะกับทุกธาตุในปริมาณพอเหมาะ ดีที่สุดสำหรับธาตุน้ำและลม

**ข่า** — อุ่นมาก รสเผ็ด ช่วยลมในท้อง เหมาะกับธาตุน้ำและลม

**ตะไคร้** — อุ่น รสเปรี้ยวอ่อน หอม ลดลม ช่วยย่อย เหมาะกับธาตุน้ำและลม ดีกับไฟพอเหมาะ

**ใบมะกรูด** — อุ่นเล็กน้อย หอม รสฝาด ลดลมในท้อง เหมาะกับทุกธาตุ

**กระเทียม** — ร้อน รสเผ็ด ช่วยย่อย ลดเสมหะ เหมาะกับธาตุน้ำและลม ระวังในธาตุไฟ (สดเกินไปร้อน — สุกแล้วโอเค)

**หัวหอม** — ร้อน รสเผ็ด คล้ายกระเทียม — สุกแล้วโอเค สดไม่เหมาะกับธาตุไฟ

**พริก** — ร้อนมาก เผ็ดจัด ลดเสมหะ ดีกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม (มากเกินกระทบ) และในธาตุไฟ (เสริมไฟ)

**พริกไทย** — ร้อน เผ็ด ช่วยย่อย เหมาะกับธาตุลมและน้ำ ใช้ในปริมาณน้อยกับธาตุไฟได้

**ขมิ้น** — อุ่น รสขมและฝาดเล็กน้อย ลดอึกเสบ ดีกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุน้ำและไฟ (ขมิ้นลดไฟแม้จะอุ่น)

**กระชาย** — อุ่น รสเผ็ด ช่วยลมในท้อง เหมาะกับธาตุน้ำและลม

## สมุนไพรที่กลาง/เย็น — ลดธาตุไฟ ดื่มน้ำ

ใบเตย — กลาง รสหวานหอม ดื่กับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุไฟ

ดอกอัญชัน — กลาง รสฝาดอ่อน ดื่กับทุกธาตุ

ผักชี — เย็น รสหอม ลดความร้อน เหมาะกับธาตุไฟ ดื่กับน้ำ (พอเหมาะ)

ผักชีฝรั่ง (ผักชีล้อม) — กลาง รสหอมเข้มข้น ดื่กับทุกธาตุ

ใบสะระแหน่ — เย็น รสหอมเย็น ลดความร้อน เหมาะกับธาตุไฟ

## สมุนไพรที่ใช้พิเศษ

ใบกะเพรา — อุ่น หอมเผ็ดอ่อน เหมาะกับธาตุน้ำและลม ดื่กับไฟพอเหมาะ ใบโหระพา — อุ่นเล็กน้อย หวานเย็นกว่ากะเพรา ดื่กับทุกธาตุพอเหมาะ สะระแหน่ — เย็น หอมสด ดื่กับธาตุไฟ ใบแมงลัก — กลาง หอม ดื่กับทุกธาตุ

## ตารางสรุป — สมุนไพรครัวไทยและธาตุ

สมุนไพร	คุณสมบัติ	ใช้กับธาตุ	ระวัง
ขิง	อุ่นมาก เผ็ด	น้ำ ลม	—
ข่า	อุ่น เผ็ด	น้ำ ลม	—
ตะไคร้	อุ่น หอม	น้ำ ลม	—
ใบมะกรูด	อุ่นเล็กน้อย หอม	ทุกธาตุ	—
กระเทียม	ร้อน เผ็ด	น้ำ ลม	ไฟ (สด)
หัวหอม	ร้อน เผ็ด	น้ำ ลม	ไฟ (สด)
พริก	ร้อนจัด	น้ำ	ไฟ ลม (มาก)
พริกไทย	ร้อน	ลม น้ำ	ไฟ (พอเหมาะ)
ขมิ้น	อุ่น ขมฝาด	ทุกธาตุ น้ำมาก	—
กระชาย	อุ่น เผ็ด	น้ำ ลม	—
ใบเตย	กลาง หอม	ทุกธาตุ	—
ดอกอัญชัน	กลาง ฝาด	ทุกธาตุ	—
ผักชี	เย็น หอม	ไฟ	—
ใบสะระแหน่	เย็น หอมเย็น	ไฟ	—

สมุนไพร คุณสมบัติ ใช้กับธาตุ ระวัง  
 ใบกะเพรา อุ่น เผ็ดอ่อน น้ำ สมไฟ (มาก)

## วิธีใช้ผักและสมุนไพรเป็น "เครื่องมือปรับธาตุ"

### ปรับเมนูที่ร้อนเกินไปให้เย็นลง

ผักกะเพรา (ร้อนจัด) → เพิ่มผักชีโรย ใส่ใบโหระพาแทนกะเพรา ส่วนหนึ่ง กินคู่แตงกวาฝาน

ต้มยำกุ้ง (ร้อน) → ใส่ใบสะระแหน่หลังต้มเสร็จ ลดพริก ใส่น้ำมะพร้าวอ่อน

### ปรับเมนูที่เย็นเกินไปให้อุ่นขึ้น

สลัดผักดิบ (เย็น) → ใส่เครื่องน้ำสลัดที่ทำจากขิง น้ำมันงา น้ำมันงา + ใส่ถั่วคั่วร้อน

แตงโม (เย็น) → โรยพริกเกลือเล็กน้อย (ให้อุ่น)

### ปรับเมนูที่หนักเกินไปให้เบาขึ้น

ข้าวมันไก่ (หนัก) → เคี้ยวขิงสด 2-3 แผ่นก่อนกิน + กินกับน้ำซุขิงร้อน

ขนมจีนน้ำยา (หนัก-มัน) → ใส่ผักลวกเยาะ ใส่ใบกะเพราเพิ่ม โรยผักชีและสะระแหน่

### ปรับมือให้มีรสครบ

ถ้ามีออริสเค็มอย่างเดียว — เพิ่มผลไม้รสเปรี้ยว เพิ่มผักรสขม

ถ้ามีออริสเผ็ดอย่างเดียว — เพิ่มข้าวรสหวาน เพิ่มของหวานเล็กน้อย

## หลักการใหญ่ของการใช้สมุนไพร

หลักที่หนึ่ง — ใส่นิด ดีกว่าใส่แห้งเสมอ (ในกรณีที่ทำได้)

หลักที่สอง — ใส่หลังจากทำเสร็จ (เช่น โรยใบสะระแหน่หลังต้มเสร็จ) ดีกว่าใส่ตอนต้ม เพราะรักษาน้ำมันหอมระเหย

หลักที่สาม — ใส่ในปริมาณที่รู้สึกได้ ไม่ใช่แค่ "โรย" — ใช้เป็นเครื่องปรุง ไม่ใช่ของตกแต่ง

หลักที่สี่ — สมุนไพรบางอย่างที่ใช้ทุกวัน (เช่น ขมิ้น) ในปริมาณมาก ในผู้มีประวัติโรคบางชนิด ควรปรึกษาแพทย์ — โดยเฉพาะผู้ที่กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือยาเบาหวาน

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักผักไทย 25 ชนิดและสมุนไพรครัวไทย 15 ชนิด ในมุมของธาตุ และวิธีใช้เป็นเครื่องมือปรับธาตุของอาหาร

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องผลไม้ — ผลไม้ตามฤดูกาลในไทย และผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยมกิน ในมุมของธาตุ — ว่าผลไม้ไหนเหมาะกับใคร และในฤดูใด



## บทที่ 9 — ผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยม

### ทำไมผลไม้ตามฤดูกาลสำคัญ

ในธรรมชาติ ผลไม้แต่ละชนิดออกในฤดูกาลของมัน — และฤดูกาลนั้น ธรรมชาติเลือกผลไม้ที่ "เหมาะกับธาตุของฤดู"

ฤดูร้อน (มีนาคม-พฤษภาคม) — ผลไม้เย็นและฉ่ำน้ำมาก (มะม่วง แดงโม มังคุด) ที่ลดไฟในร่างกายที่กำลังร้อนจากความร้อนรอบตัว — และผลไม้ฤดูร้อนที่อุ่นถึงร้อน (ลิ้นจี่ ลำไย) ที่กินพอเหมาะ ไม่กินมาก

ฤดูฝน (มิถุนายน-ตุลาคม) — ผลไม้ที่อุ่นพอเหมาะและรสฝาดเล็กน้อย (เงาะ ฝรั่ง สับปะรด ลองกอง) ที่ปรับสมดุลของความชื้นที่เยอะรอบตัว

ฤดูหนาว (พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์) — ผลไม้ที่หล่อเลี้ยงและอุ่น (ส้ม พุทรา ละมุด ขนุน ทูเรียน) ที่ช่วยให้ร่างกายรับมือกับความเย็นและลมแห้งของฤดู

นี่คือเหตุผลที่กินผลไม้ตามฤดูกาล ดีกว่ากินผลไม้นอกฤดู (ที่อาจต้องเร่งให้สุก ใช้สารกันบูด ขนส่งไกล หรือไม่อุดมสารอาหารเท่า)

### ผลไม้ฤดูร้อน (มีนาคม-พฤษภาคม)

ในช่วงนี้ ธาตุไฟในร่างกายของทุกคนจะกำลังร้อนจากภายนอก — ผลไม้ในฤดูนี้ส่วนใหญ่จึงเย็น

#### มะม่วง

สุก — เย็นไปกลาง เบา รสหวาน เหมาะกับธาตุไฟและลม ระวังในชาตุน้ำ (หวานหนัก)

**ดิบ** — เย็น เบา รสเปรี้ยวฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม (เปรี้ยวกระทบลม) และธาตุไฟ (เปรี้ยวเสริมไฟ)

### แดงโม

เย็นมาก ขึ้นมาก เบา รสหวานนวล — เพิ่มน้ำในร่างกายและลดไฟ เหมาะกับธาตุไฟและลม (ในวันร้อนจัด) ระวังในธาตุน้ำ

### มังกุด

เย็น เบา รสหวานเปรี้ยว เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุไฟ

### ลีนจี ลำไย

ลีนจี อุณหภูมร้อน — กินมากระวังร้อนใน; ลำไย อุณหภูมิเย็น — เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุไฟ (ร้อน) ระวังในธาตุน้ำ (หวานจัด)

### ส้มโอ

เย็น เบา รสเปรี้ยวหวาน เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ ระวังในธาตุลม

### สับปะรด

ในฤดูร้อนสุดจัด รสหวาน — เย็น ขึ้น เปรี้ยว เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ (รสเปรี้ยว) และในธาตุลม

### มะพร้าว มะยงชิด

เย็น รสหวานเปรี้ยว เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ

### ผลไม้ฤดูฝน (มิถุนายน-ตุลาคม)

ในช่วงนี้ ธาตุน้ำในร่างกายจะเริ่มสะสมจากความชื้นภายนอก — ผลไม้ในฤดูนี้ส่วนใหญ่จึงเบาและรสฝาดเล็กน้อย

### เงาะ

กลาง รสหวาน เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุไฟ

### ลองกอง

กลาง รสหวานนวล เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุไฟและลม

## สละ

กลาง รสเปรี้ยวหวาน เหมาะกับธาตุน้ำและไฟ

## ฝรั่ง

สุก — กลาง รสหวานฝาดเล็กน้อย เหมาะกับธาตุน้ำและไฟ

ดิบ — เย็น เปรี้ยวฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลมและไฟ

## มะเฟือง

เย็น เปรี้ยว เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ

## กระท้อน

กลาง เปรี้ยวฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม

## มะม่วงหิมพานต์ (เม็ด)

อุ่น มัน หวาน เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุน้ำ

## ผลไม้ฤดูหนาว (พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์)

ในช่วงนี้ ลมแห้งและเย็นภายนอกทำให้ธาตุลมในร่างกายกำเริบ — ผลไม้ในฤดูนี้ส่วนใหญ่จึงหล่อเลี้ยงและอุ่น

## ส้ม

กลาง เปรี้ยวหวาน เหมาะกับทุกธาตุ ส้มเปลือกบางหวาน (ส้มเขียวหวาน) เหมาะกับธาตุลม

## พุทรา

กลาง รสหวานฝาด เหมาะกับทุกธาตุ

## ละมุด

อุ่น หวานเข้มข้น นวล เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุน้ำ (หวานหนัก)

## มะขามหวาน

อุ่น หวาน เหมาะกับธาตุลม

## มะขามเปรี้ยว

อุ่น เปรี้ยวจัด ช่วยย่อย เหมาะกับธาตุลมและน้ำ ระวังในธาตุไฟ

## ลูกหว่า

กลาง รสฝาดหวาน เหมาะกับทุกธาตุ

## ขนุน

อุ่น หนัก หวาน — เพิ่มน้ำในร่างกาย เหมาะกับธาตุลม (เพราะหล่อเลี้ยง) ระวังในธาตุน้ำ

## ทุเรียน

ร้อนมาก หนัก มัน หวาน — เพิ่มไฟและน้ำพร้อมกัน เหมาะกับธาตุลม (ปริมาณน้อย ไม่บ่อย — ร้อนจัด) ระวังในธาตุไฟ (ร้อน) และในธาตุน้ำ (หนักจัด)

## ขนุนอ่อน

กลาง เบา — เหมาะกับทุกธาตุ

## ผลไม้ตลอดปี (ในไทย)

ผลไม้บางชนิดมีตลอดปี

## กล้วย

กล้วยน้ำว้าสุก — กลาง รสหวานนวล เหมาะกับลมและไฟ ระวังในธาตุน้ำ (หนัก+หวาน) กล้วยหอม — กลาง รสหวาน เหมาะกับทุกธาตุ กล้วยไข่ — กลาง รสหวาน เหมาะกับทุกธาตุ กล้วยดิบ — เย็น ฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลม

## มะละกอ

สุก — กลาง รสหวาน เหมาะกับทุกธาตุ ดิบ — เย็น เปรี้ยวฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ

## มะพร้าวอ่อน

เย็น ชื้น รสหวานนวล — เหมาะกับธาตุไฟและลม ระวังในธาตุน้ำ

## น้อยหน่า

อุ่น หนัก หวาน — เหมาะกับธาตุลม (พอเหมาะ) ระวังในไฟและน้ำ

## ฝรั่ง

ตามทีระบุข้างต้น

## มะนาว

เย็น เปรี๊ยะจัด — ใช้เป็นเครื่องปรุงเป็นหลัก เหมาะกับธาตุน้ำในปริมาณพอเหมาะ ระวังในธาตุไฟ

## ผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยม

### แอปเปิล

หวาน — เย็นไปกลาง รสหวานฝาดเล็กน้อย เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุน้ำและไฟ เปรี๊ยะ (Granny Smith) — เย็น เปรี๊ยะ ฝาด เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุลมและไฟ

### องุ่น

เขี้ยว — เย็น เปรี๊ยะหวาน เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ แดง/ดำ — กลาง หวาน เหมาะกับทุกธาตุ

### สาลี่ (Pear)

เย็น เบา รสหวานนวลและฉ่ำ — เหมาะกับธาตุไฟและลม ระวังในธาตุน้ำมาก

### กีวี

เย็น เปรี๊ยะหวาน — เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ

## บลูเบอร์รี สตรอเบอร์รี

บลูเบอร์รี — กลาง รสหวานฝาดเล็กน้อย เหมาะกับทุกธาตุ สตรอเบอร์รี — เย็น รสหวานเปรี้ยว เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ

## อโวคาโด

อ่อนเล็กถึงกลาง หนัก มัน รสจืดและนวล — เหมาะกับธาตุลม ในธาตุไฟกินได้แต่น้อยกว่าธาตุลม หลีกเลี้ยงในธาตุน้ำ (มันมาก)

## ทับทิม

กลาง รสหวานเปรี้ยวฝาด — เหมาะกับทุกธาตุ โดยเฉพาะธาตุน้ำ

## พลับ

กลาง รสหวานฝาด — เหมาะกับธาตุน้ำและลม

## ลูกพรุน (Prune) ลูกเกด

อ่อน หวานเข้มข้น — เหมาะกับธาตุลม

## ลูกแพร์ (Asian Pear)

เย็น เบา หวานนวลฉ่ำ — เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลมและน้ำ

## ตารางสรุป — ผลไม้และธาตุ (ทำเล่นที่บ้าน)

ผลไม้	ธาตุ	คุณสมบัติ	ลม	ไฟ	น้ำ
มะม่วงสุก	ร้อน	เย็น หวาน	ดี	ดีมาก	ระวัง
แตงโม	ร้อน	เย็นมาก หวาน	พอเหมาะ (วันร้อน)	ดีมาก	ระวัง
มังคุด	ร้อน	เย็น หวานเปรี้ยว	พอเหมาะ	ดีมาก	ดี
ลิ้นจี่ ลำไย	ร้อน	อ่อนถึงร้อน หวาน	ดี	ระวัง	ระวัง
ส้มโอ	ร้อน	เย็น เปรี้ยวหวาน	ระวัง	ดี	ดี
สับปะรด	ร้อน-ฝน	เย็น เปรี้ยวหวาน	ระวัง	ระวัง	ดี
เงาะ	ฝน	กลาง หวาน	ดี	ดี	พอเหมาะ
ลองกอง	ฝน	กลาง หวาน	ดี	ดี	พอเหมาะ

ผลไม้	ฤดู	คุณสมบัติ	ลม	ไฟ	น้ำ
ฝรั่งสุก	ฝน-ตลอดปี	กลาง หวานฝาด	พอเหมาะ	ดี	ดีมาก
ส้ม	หนาว	กลาง เปรี้ยวหวาน	ดี	ดี	ดี
ขนุน	หนาว	อุ่น หนัก หวาน	ดี	ระวัง	ระวัง
ทุเรียน	หนาว-เริ่มร้อน	ร้อน หนัก	ดี (น้อย ไม่บ่อย)	ระวัง	ระวัง
กล้วยสุก	ตลอดปี	กลาง หวานนวล	ดี	ดี	ระวัง
มะละกอสุก	ตลอดปี	กลาง หวาน	ดี	ดี	ดี
มะพร้าวอ่อน	ตลอดปี	เย็น หวาน	ดี	ดีมาก	ระวัง
แอปเปิลหวาน	ต่างประเทศ	เย็น/กลาง หวาน	ดี	ดี	ดีมาก
องุ่น	ต่างประเทศ	กลาง-เย็น หวาน	ดี	ดี	พอเหมาะ
สาลี่	ต่างประเทศ	เย็น หวานนวล	ดี	ดีมาก	ระวัง
โอโวคาโต	ต่างประเทศ	อุ่น หนัก มัน	ดีมาก	ดี	ระวัง
ทับทิม	ต่างประเทศ	กลาง หวานเปรี้ยวฝาด	ดี	ดี	ดีมาก

## เคล็ดลับการกินผลไม้ในวิถีไทย

### เคล็ดลับที่หนึ่ง — กินผลไม้เป็นมื้อต่างหาก ดีกว่ากินหลังอาหาร

ในตำราอายุรเวท ผลไม้บางชนิดผสมกับเนื้อสัตว์หรือนมไม่ดี เพราะย่อยต่างกัน ทำให้ท้องอืด — กินผลไม้แยกมื้อ เช่น เป็นมื้อเช้า เป็นของว่างระหว่างวัน

### เคล็ดลับที่สอง — กินผลไม้ในอุณหภูมิห้อง

ผลไม้ที่แช่เย็นจัด เพิ่มความเย็นในร่างกายเกินไป — โดยเฉพาะคนธาตุลมและน้ำ

### เคล็ดลับที่สาม — ผลไม้ดิบเปรี้ยวต้องระวัง

มะม่วงดิบ มะกอกดิบ ฝรั่งดิบ — รสเปรี้ยวจัด เสริมไฟอย่างชัด คนธาตุไฟกินบ่อยจะมีปัญหากระเพาะ

### เคล็ดลับที่สี่ — น้ำผลไม้คั้นสด ดีกว่าน้ำผลไม้แปรรูป

น้ำผลไม้สำเร็จในกล่อง มักใส่น้ำตาลและชาตเส้นใย — ทำให้น้ำตาลขึ้นเร็วและเพิ่มน้ำในร่างกาย

### เคล็ดลับที่ห้า — ผลไม้ตามฤดูกาล อร่อย ราคาถูก และเหมาะกับธาตุของฤดู

ฤดูร้อนกินมังคุด แตงโม ลิ้นจี่ — ราคาดีและตรงธาตุ ฤดูฝนกินฝรั่ง สับปะรด ลองกอง — เหมาะกับฤดู ฤดูหนาวกินส้ม ละครุด ทุเรียน (ในวันพิเศษ) — หล่อเลี้ยงร่างกาย

## ผลไม้สำหรับสถานการณ์เฉพาะ

วันที่หิวมากแต่ไม่อยากกินมื้อใหญ่ — กล้วยสุก หรือ มะม่วงสุก ผสมโยเกิร์ตเล็กน้อย

วันที่ร่างกายร้อนและเครียด — แตงโม น้ำมะพร้าวอ่อน

วันที่ร่างกายเย็นและเหนียว — กล้วยอุ่น (อุ่นกับนม) ละมุด ขนุน

วันที่ระบบขับถ่ายไม่ปกติ — มะละกอสุก (ช่วยให้ลำไส้ทำงาน) ฝรั่งสุก

ของฝากให้ผู้ป่วยที่บ้าน — ผลไม้สุกฉ่ำ เช่น ส้ม องุ่น มังคุด (เลือกตามธาตุของผู้ป่วย)

## ก่อนไปบตต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักผลไม้ตามฤดูกาลของไทย ผลไม้ตลอดปี และผลไม้ต่างประเทศที่คนไทยนิยม ในมุมของธาตุ

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องของหวานและเครื่องดื่ม — กาแฟ ชา น้ำสมุนไพร ขนมไทย — ที่เป็นส่วนสำคัญของวิถีคนไทยทุกวัน



## บทที่ 10 — ของหวาน เครื่องดื่ม กาแฟ ชา และน้ำสมุนไพร

### ของหวานในวิถีไทย

ของหวานเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยมายาวนาน — คนไทยมีรากที่ลึกในชีวิตประจำวัน วันพระ งานบวช งานแต่งงาน

ในศาสตร์ของธาตุ ของหวานไม่ใช่ "สิ่งที่ต้องห้าม" — แต่เป็นสิ่งที่มีความสมบัติ และเราเลือกอย่างมีสติ ในปริมาณและช่วงเวลาที่เหมาะสม

### หลักการของของหวานในมุมมองของธาตุ

ของหวานโดยทั่วไป มีความสมบัติ —

หวานเสริม "น้ำ" — ของหวานเพิ่มธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้รู้สึกพอใจ อบอุ่น ปลอดภัย ในระยะสั้น และเพิ่มน้ำสะสมในร่างกายในระยะยาว

หวานมัน (กะทิ ครีม) — หนักเป็นพิเศษ — เพิ่มทั้งความหนัก ความเย็น ความมัน — ดีในวันที่อยากปลอดภัย แต่ไม่ดีในระยะยาวสำหรับธาตุน้ำ

หวานน้ำตาลล้วน (ลูกอม น้ำเชื่อม น้ำตาลแปรรูป) — เพิ่มน้ำอย่างรวดเร็ว แต่ไม่หล่อเลี้ยง — ในระยะยาวกระทบทุกธาตุในทางลบ

ของหวานเย็น (ไอศกรีม น้ำแข็งไส) — เย็นและหนัก — เหมาะกับธาตุไฟ ระวังในธาตุลม-น้ำ

ของหวานอุ่น (กล้วยบวชชี ขนมจาก) — อุ่นและหล่อเลี้ยง — เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุน้ำ

## ขนมไทยและธาตุ

### ขนมไทยที่หล่อเลี้ยง — เหมาะกับธาตุลม

ข้าวเหนียวมูน + ผลไม้ (มะม่วง ทุเรียน) — หนัก หวาน อุ่น เหมาะกับลม กลัวยบวชชี — อุ่น หวาน หนัก เหมาะกับลม  
 ฟักทองแกงบวด — อุ่น หวาน นวล เหมาะกับลม ลอดช่องน้ำกะทิอุ่น — อุ่น หวาน ดีกับลม บัวลอย — อุ่น หวาน เหมาะกับ  
 ลม ทับทิมกรอบในน้ำกะทิอุ่น — หล่อเลี้ยง เหมาะกับลม ขนมตาลอุ่น ขนมกล้วย — หวานนวล เหมาะกับลม ขนมจาก — อุ่น  
 หวาน หนัก เหมาะกับลม

### ขนมไทยที่เย็นและปลอบ — เหมาะกับธาตุไฟ

ข้าวเหนียวมะม่วงเย็น — เย็น หวาน เหมาะกับไฟ (วันที่ไฟลุก) ทับทิมกรอบน้ำกะทิเย็น — เย็น หวาน เหมาะกับไฟ น้ำแข็งใส  
 น้ำเชื่อม — เย็นจัด เหมาะกับไฟ ในวันร้อน ลอดช่องน้ำกะทิเย็น — เย็น หวาน เหมาะกับไฟ ขนมหวานเย็น (เฉาก๊วย เม็ด  
 แมงลัก) — เย็น เหมาะกับไฟ ขนมตาลเย็น — เย็น หวานนวล เหมาะกับไฟและลม

### ขนมไทยที่เหมาะกับธาตุน้ำ (ในปริมาณน้อย)

ลูกชุบ — เบา ไม่กะทิ เหมาะกับน้ำในปริมาณน้อย ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง — เบา ไม่กะทิ แต่หวานมาก กินน้อย  
 ข้าวต้มมัด (ไม่มีกะทิ) — เบา ดีกับน้ำในปริมาณน้อย ขนมต้มขาว (ลูกในขนมต้ม ไม่ห่อกะทิ) — เบา ดี

หลีกเลี่ยงสำหรับธาตุน้ำ — กลัวยบวชชี ข้าวเหนียวมูน ขนมที่กะทิเข้มข้น

## ของหวานนำเข้าและสมัยใหม่

### เค้กและขนมอบ

เค้กครีม ชีสเค้ก — เย็น หนัก มัน หวาน เหมาะกับธาตุไฟในวันพิเศษ ระวังในธาตุน้ำ

คุกกี้ บราวนี่ — แห้ง หวาน เหมาะกับธาตุไฟและลม (ในวันที่ใจยากของหวานปลอบใจ)

ครัวซอง — แห้ง มัน อุ่น เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุน้ำ

### ไอศกรีม

ไอศกรีมนม/วานิลลา — เย็นจัด หนัก หวาน เหมาะกับธาตุไฟในวันร้อน ระวังในธาตุลมและน้ำ

ไอศกรีมรสผลไม้ (sorbet) — เย็นจัด เบากว่า เหมาะกับธาตุไฟ

เจลาโต — เย็น หวาน เหมาะกับธาตุไฟในวันร้อน

## ของหวานสไตล์ตะวันออก (เกาหลี ญี่ปุ่น)

빙ซู — เย็นจัด หนัก เหมาะกับธาตุไฟในวันร้อน โมจิ — กลาง อยู่ในกลุ่มข้าวเหนียวเย็น เหมาะกับธาตุไฟพอเหมาะ โดรายากิ (ญี่ปุ่น) / Hotteok (เกาหลี) — แห้ง หวาน เหมาะกับลมและไฟ

## ตารางสรุป — ของหวานและธาตุ

ของหวาน	คุณสมบัติ	ลม	ไฟ	น้ำ
ข้าวเหนียวมะม่วง	อุ่น หนัก หวาน	อุ่น ดี	ดี	ระวัง
ข้าวเหนียวมะม่วง เย็น	หนัก หวาน เย็น	พอเหมาะ	ดีมาก	ระวัง
กล้วยบวชชี	อุ่น หวาน หนัก	ดี	ระวัง	หลีกเลี่ยง
ฟักทองแกงบวด	อุ่น หวาน	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
ลอดช่องอุ่น	อุ่น หวาน	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
ลอดช่องเย็น	เย็น หวาน	ระวัง	ดี	ระวัง
บัวลอย	อุ่น หวาน หนัก	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
ทับทิมกรอบน้ำกะทิ	กลาง หวาน	ดี	ดี	ระวัง
น้ำแข็งไสน้ำเชื่อม	เย็นจัด หวาน	ระวัง	ดี	ระวัง
เฉาก๊วย	เย็น	ระวัง	ดีมาก	ดี
ลูกชุบ ทองหยอด	เบา หวาน	พอเหมาะ	พอเหมาะ	พอเหมาะ
ขนมต้มขาว	เบา หวานน้อย	พอเหมาะ	ดี	ดี
เค้กครีม	เย็น หนัก มัน	ระวัง	ดี (โอกาส)	หลีกเลี่ยง
คุกกี้ บราวนี่	แห้ง หวาน	พอเหมาะ	ดี (โอกาส)	ระวัง
ครัวซอง	อุ่น มัน หวาน	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
ไอศกรีมนม	เย็นจัด หวาน	ระวัง	ดี	หลีกเลี่ยง
sorbet	เย็น เบา	ระวัง	ดีมาก	พอเหมาะ
빙ซู	เย็นจัด หนัก	ระวัง	ดี (วันร้อน)	หลีกเลี่ยง

## เครื่องดื่มในมุมมองของธาตุ

### น้ำเปล่า

น้ำเป็นตัวกลางที่ทุกธาตุต้องการ — แต่อุณหภูมิและสัดส่วนการดื่ม ต่างกันตามธาตุ

ธาตุลม — น้ำอุ่น อุณหภูมิห้อง 8-10 แก้วต่อวัน ธาตุไฟ — น้ำเย็นปานกลาง อุณหภูมิห้อง 10-12 แก้วต่อวัน ธาตุน้ำ — น้ำอุ่น เป็นหลัก ไม่เกิน 6-8 แก้วต่อวัน (เพราะร่างกายอุ้มน้ำเยอะอยู่แล้ว)

ดื่มน้ำเป็นเวลา ไม่รองจนกระหาย — แต่ก็ไม่ต้องดื่มเกินจำเป็น

### กาแฟ

กาแฟดำ — ร้อน คม แข็ง ขม — เหมาะกับธาตุน้ำในปริมาณพอเหมาะ ระวังในธาตุไฟ (เสริมไฟ) และในธาตุลม (ทำให้ลมกำเริบ และประหม่า)

กาแฟใส่นม น้ำตาล — อุ่น มัน หวาน — เหมาะกับธาตุลมในปริมาณน้อย ระวังในธาตุน้ำ

คาเฟอีนในกาแฟ — ลมและไฟไม่ทนคาเฟอีนมาก น้ำหนักได้มากกว่า

คำแนะนำทั่วไป —

- ธาตุลม: 1 แก้วตอนเช้า ไม่ดื่มมากกว่านั้น
- ธาตุไฟ: หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟดำหลายแก้ว ใช้ chicory หรือกาแฟผสมข้าวคั่วทดแทน
- ธาตุน้ำ: ดื่มกาแฟดำได้ ลดน้ำตาลและนม

### ชา

ชาดำ — ร้อน ผืดเล็ก เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ ชาเขียว — เย็นกว่าชาดำ ผืด เหมาะกับธาตุไฟและน้ำ (ชาเขียวไม่ใส่นมและน้ำตาลดีที่สุด) ระวังในธาตุลม (ผืดเสริมลม) ชาขาว — กลาง เย็น เบา เหมาะกับธาตุไฟ ชาอู่หลง — กลาง ดีกับทุกธาตุ  
ชา Earl Grey — กลาง อุ่นเล็ก (เพราะส้มหอม) เหมาะกับธาตุลม ชาผลไม้ (ไม่มีคาเฟอีน) — เย็น เหมาะกับธาตุไฟ ชานม (Bubble tea, Milk tea) — อุ่น หวาน หวานหนัก — เหมาะกับธาตุลมในปริมาณน้อย ระวังในธาตุน้ำมาก

### น้ำสมุนไพรไทย

น้ำขิง — อุ่นมาก ช่วยย่อย เหมาะกับธาตุลมและน้ำ ระวังในธาตุไฟ (อุ่นเสริมไฟ — ดื่มพอประมาณ) น้ำใบเตย — กลาง หอม ดีกับทุกธาตุ น้ำใบบัวบก — เย็น ขม ดีกับธาตุไฟและน้ำ น้ำเก๊กฮวย — เย็น ดีกับธาตุไฟ น้ำกระเจี๊ยบ — เย็นแต่รสเปรี้ยว เสริมไฟผ่านรสเปรี้ยว — เหมาะกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ และในธาตุลม (รสเปรี้ยว) น้ำดอกอัญชัน — กลาง รสผืดอ่อน ดีกับทุก

ชาตุน้ำตะไคร้ — อุ่น ช่วยย่อย ดีกับธาตุลมและน้ำ น้ำมะตูม — อุ่น เปรี้ยว ดีกับธาตุน้ำ น้ำใบหญ้าหวาน — กลาง รสหวาน  
ธรรมชาติ ดีกับทุกธาตุ น้ำใบเตยอบเชย — อุ่น หอม ดีกับธาตุลมและน้ำ

## น้ำผลไม้คั้นสด

น้ำมะพร้าวอ่อน — เย็น หวาน ดีมากกับธาตุไฟ ระวังในธาตุน้ำ น้ำส้มคั้นสด — กลางถึงเย็น เปรี้ยวหวาน ดีกับทุกธาตุพอเหมาะ  
น้ำแตงโม — เย็น หวาน ดีกับธาตุไฟและลม (วันร้อน) น้ำสับปะรด — เย็น เปรี้ยว ดีกับธาตุน้ำ ระวังในธาตุไฟ น้ำแอปเปิล —  
กลาง หวาน ดีกับทุกธาตุ น้ำองุ่น — กลาง หวาน ดีกับทุกธาตุ

## เครื่องดื่มอื่นๆ

นม — เย็น หนัก หวาน — เหมาะกับธาตุไฟและลม (อุ่น) ระวังในธาตุน้ำ นมอุ่นใส่ขมิ้น/อบเชย (golden milk) — อุ่น เหมาะ  
กับธาตุลม ดีกับน้ำพอเหมาะ โยเกิร์ต — กลาง เปรี้ยว เหมาะกับธาตุลม ระวังในธาตุน้ำ Lassi (นมเปรี้ยวอินเดีย) หวาน —  
กลาง หวานเปรี้ยว ดีกับลมและไฟ Buttermilk — อุ่น ช่วยย่อย ดีกับธาตุน้ำและลม น้ำอัดลม — เย็น หวานจัด ขี้บวม —  
ระยสะสั้นรู้สึกดี แต่ในระยะยาวไม่ดีกับทุกธาตุ แอลกอฮอล์ — ร้อน เปรี้ยว ลดความเย็นในระยะสั้น แต่ในระยะยาวกระทบทุกธาตุ  
โดยเฉพาะธาตุไฟ

## ตารางสรุป — เครื่องดื่มและธาตุ

เครื่องดื่ม	คุณสมบัติ	ลม	ไฟ	น้ำ
น้ำอุ่น	กลาง	ดีมาก	ดี	ดีมาก
น้ำเย็น	เย็น	ระวัง	ดี	ระวัง
กาแฟดำ	ร้อน ขม	ระวัง	ระวัง	ดี (พอเหมาะ)
กาแฟใส่นม	อุ่น หวาน มัน	ดี (น้อย)	พอเหมาะ	ระวัง
ชาดำ	ร้อน	พอเหมาะ	ระวัง	ดี
ชาเขียว	กลาง-เย็น ฝาด	ระวัง	ดี	ดี
ชา Earl Grey	กลาง อุ่น	ดี	พอเหมาะ	พอเหมาะ
ชานม Bubble	อุ่น หวาน	ดี (น้อย)	พอเหมาะ	หลีกเลี่ยง
น้ำขิง	อุ่นมาก	ดีมาก	ระวัง	ดีมาก
น้ำใบเตย	กลาง	ดี	ดี	ดี
น้ำใบบัวบก	เย็น ขม	พอเหมาะ	ดีมาก	ดี
น้ำเก็กฮวย	เย็น	พอเหมาะ	ดีมาก	พอเหมาะ
น้ำกระเจี๊ยบ	เปรี้ยว (เย็นภายนอก, เสริมไฟผ่านรส)	ระวัง	ระวัง	ดี

เครื่องดื่ม	คุณสมบัติ	ลม	ไฟ	น้ำ
น้ำดอกอัญชัน	กลาง ผาด	ดี	ดี	ดี
น้ำตะไคร้	อุ่น	ดี	พอเหมาะ	ดี
น้ำมะตูม	อุ่น เปรี้ยว	พอเหมาะ	ระวัง	ดี
น้ำมะพร้าวอ่อน	เย็น หวาน	ดี	ดีมาก	ระวัง
น้ำส้ม	กลาง เปรี้ยวหวาน	ดี	ดี	ดี
นมอุ่น Golden	อุ่น	ดีมาก	พอเหมาะ	พอเหมาะ
โยเกิร์ต	กลาง เปรี้ยว	ดี	พอเหมาะ	ระวัง
น้ำอัดลม	เย็น หวานจัด	ระวัง	ระวัง	หลีกเลี่ยง

## คำเตือนเรื่องของหวานและเครื่องดื่ม

**คำเตือนที่หนึ่ง** — ผู้ป่วยเบาหวานและภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

ของหวานและเครื่องดื่มหวาน ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษทั้งปริมาณและความถี่ ควรปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการก่อน

**คำเตือนที่สอง** — คาเฟอีนในระหว่างตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรจำกัดคาเฟอีน (กาแฟ ชา) ไม่เกิน 200 มก./วัน

**คำเตือนที่สาม** — แอลกอฮอล์

ไม่แนะนำเป็นเครื่องดื่มประจำในทุกธาตุ และในผู้ที่มีปัญหาตับหรือหัวใจ ขอให้งดเด็ดขาด ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร งดเด็ดขาด เพื่อป้องกันภาวะแอลกอฮอล์ในทารก (Fetal Alcohol Syndrome)

**คำเตือนที่สี่** — เครื่องดื่มชูกำลังและคาเฟอีนสูง

ในเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคหัวใจ — ไม่แนะนำ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นภาพรวมของของหวานและเครื่องดื่มที่คนไทยกินทุกวัน ในมุมของธาตุ

ในสามบทต่อไป เราจะหันมาที่บริบทของการเลือกอาหารในชีวิตจริง — ร้านอาหารและสตรีทฟู้ด ร้านสะดวกซื้อ และการจัดมื้อในครอบครัวที่หลายธาตุอยู่ด้วยกัน



## บทที่ 11 — กินที่ร้านอาหารและสตรีทฟู้ด

### ความจริงของวิถีคนไทยร่วมสมัย

ในวิถีของคนไทยร่วมสมัย เรากินอาหารจากนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ — โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนในเมือง

จากที่สังเกตในวงกว้าง คนทำงานในเมืองกินอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ของมือในสัปดาห์ — บางคนกินทุกมื้อจากร้าน

ในบริบทนี้ การ "เลือกร้านและเมนู" คือทักษะสำคัญที่สุดของการดูแลตัวเองด้วยอาหาร — ไม่ใช่การทำอาหารเองที่บ้าน

ในบทนี้ เราจะเรียนรู้ทักษะนี้ — เลือกร้านอย่างไร เลือกเมนูอย่างไร และจะ "ตัดแปลง" คำสั่งให้ตรงกับธาตุของเราอย่างไร

### ประเภทของร้านอาหารและชาติ

#### ร้านอาหารตามสั่ง (ราคา 50-100 บาท)

นี่คือร้านที่คนไทยส่วนใหญ่กินทุกวัน — ร้านข้าวแกง ร้านตามสั่ง

ข้อดี — เลือกได้ ปรุงตามสั่ง สั่งให้ลดเครื่องบางอย่างได้

ข้อจำกัด — น้ำมันที่ใช้อาจเก่า ผัดน้ำมันเยอะ ผงชูรสมาก

กลยุทธ์การเลือก

ดูในเมนูที่มี

- ของต้ม ตุ่น (ดีกว่าผัด ทอด)
- ของนึ่ง (ดีกว่าทอด)
- ผัดน้ำมันน้อย (ผัดสด เห็นน้ำมันน้อย)
- แกงที่ไม่ใส่กะทิ (ดีกว่าแกงกะทิ)
- ผักรวมเป็นจานข้าง

### ตัวอย่างคำสั่ง

คนชาติลุม — "พี่ ขอข้าวต้มหมูสับ ใส่ชิงเยอะหน่อย ไข่ลวก หนึ่งฟอง" คนชาติฟู — "พี่ ขอข้าวสวย ผัดผักรวม ไม่เผ็ด ปลายี่ง ซี่ว" คนชาติน้ำ — "พี่ ขอข้าวสวยน้อยๆ ผัดมะระไข่ ใส่พริกสด แกงเลียง"

### ร้านก๋วยเตี๋ยว

ข้อดี — น้ำซุประดูกหรือซุสผัก อาหารที่อุ่นและย่อยง่าย

ข้อจำกัด — บางร้านใช้ผงชูรสมาก หรือเส้นค้ำงาน

กลยุทธ์การเลือก — เลือกร้านที่น้ำซุสใส มีผักให้ใส่ ขอเส้นน้อยและผักเยอะ

### ตัวอย่างคำสั่ง

คนชาติลุม — "พี่ ขอก๋วยเตี๋ยวน้ำใส เส้นเล็ก ใส่ลูกชิ้น ใส่ผักบั้งสุก" คนชาติฟู — "พี่ ขอเย็นตาโพน้ำใส (ไม่ใส่ซอสแดง) ใส่ลูกชิ้น ไม่ใส่พริก" คนชาติน้ำ — "พี่ ขอเกาเหลาเนื้อ ไม่ใส่เส้น ใส่ผักให้เยอะหน่อย"

### ร้านอาหารตามภาค (อีสาน เหนือ ใต้ กลาง)

ร้านอาหารอีสาน — ส่วนใหญ่ร้อน เปรี้ยว เค็มจัด เผ็ดจัด เสริมไฟ — เหมาะกับคนชาติน้ำ ระวังในชาติฟูและลม

ตัวอย่างเมนูดี: ลาบ น้ำตก (สั่งไม่เผ็ดจัด) ส้มตำ (ลดพริก) ต้มแซบ ปลายี่ง

ร้านอาหารเหนือ — ส่วนใหญ่อุ่น หล่อเลี้ยง — เหมาะกับชาติลุม ดีกับทุกชาติ

ตัวอย่างเมนูดี: ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว แกงฮังเล แกงโฮะ น้ำพริกอ่อน (ไม่เผ็ดจัด)

ร้านอาหารใต้ — ร้อนจัด เผ็ดจัด เครื่องเทศมาก — เหมาะกับชาติน้ำ ระวังในชาติฟูและลม

ตัวอย่างเมนูดี: ขนมน้ำยาใต้ (สั่งไม่เผ็ด) ใบเหลียงผัดไข่ คั่วกลิ้ง (พริกน้อย) ปลาทอดขมิ้น

ร้านอาหารกลาง — บาลานซ์ดี — เหมาะกับทุกชาติ

ตัวอย่างเมนู: แกงเลี้ยง ต้มจืดเต้าหู้ ปลาทอดน้ำปลา ผัดผัก

## ร้านอาหารญี่ปุ่น

ข้อดี — มักใช้น้ำมันน้อย ประหยัด โปรตีนคุณภาพดี

ข้อจำกัด — ปลาดิบเย็นมาก ของหมัก (เช่น มิโสะ ซึอิว) เค็มจัด

### กลยุทธ์การเลือก

คนธาตุลม — เน้นซูปร้อน ราเม็ง (เค็มจัด เหมาะกับลมในวันหนาว ไม่ใช่ประจำ) อาหารตุ๋น เลี้ยงปลาดิบ คนธาตุไฟ — เน้นโซบะ เย็น สลัด ของนึ่ง เลี้ยงเหมประบอย คนธาตุน้ำ — ราเม็งร้อน สุกี้ ของย่าง เลี้ยงข้าวปั้นเปล่ามากเกินไป

## ร้านอาหารจีน

ข้อดี — มักมีของต้ม นึ่ง ผัดเบา ที่อุ่นและบาลานซ์

ข้อจำกัด — บางจานน้ำมันมาก น้ำมันหอย ซึอิวเค็มจัด ผงชูรสสูง

### กลยุทธ์การเลือก

คนธาตุลม — ผัดผักรวมน้ำมันหอย ต้มจืด ราเม็งน้ำ คนธาตุไฟ — ผักลวก ปลานึ่งซึอิว ผัดผัก (ลดน้ำมัน) เลี้ยงเปิดย่าง ไก่ทอด คนธาตุน้ำ — ผัดผักเบาใส่กระเทียมเจียว ปลาย่าง เลี้ยงข้าวผัดมัน

## ร้านอาหารฝรั่งและพาสต์ฟู้ด

ข้อจำกัด — ส่วนใหญ่หนัก มัน เค็ม กระทบทุกธาตุในระยะยาว

กลยุทธ์การเลือก — ในวันที่ต้องกิน ให้เลือก —

- สลัดมีโปรตีน (ดีกว่าเบอร์เกอร์)
- พาสต้าซอสแดง (ดีกว่าซอสครีม)
- ไก่ย่าง (ดีกว่าทอด)
- พิซซ่าหน้าผัก (ดีกว่าหน้าเนื้อแปรรูป)

คนธาตุลม — สิ่งของอุ่น พาสต้าซอสแดงร้อน ซุปกระดูก คนธาตุไฟ — สลัดผัก ปลาย่าง พาสต้าซอสมะเขือเทศ (ลดเค็ม) คนธาตุน้ำ — ไก่ย่าง สลัดผัก ไข่โปรตีนและชีสมาก

## บุฟเฟต์ปิ้งย่างและชาบู

ข้อจำกัด — ของย่างใหม่และของหมักดอง เพิ่มไฟอย่างมาก กินมากเกินไปทำให้หนัก

### กลยุทธ์การเลือก

คนธาตุลม — เน้นชาบูน้ำซุปร้อน ผักลวกในน้ำซूप ไม่ปิ้งย่างมาก คนธาตุไฟ — น้ำซूपใส ผักเยาะ ปลาแทนเนื้อ เลี่ยงของย่างใหม่ ไม่ดื่มน้ำจิ้มเปรี้ยวเค็มเยาะ คนธาตุน้ำ — กินผักเยาะ เนื้อย่างพอประมาณ ของหมักได้พอเหมาะ ลดข้าวและของแป้ง

## หลักการ "ตัดแปลง" ที่ใช้กับร้านทุกประเภท

หลักที่หนึ่ง — สั่ง "ลด" มากกว่า "เพิ่ม"

ลดเผ็ด ลดเค็ม ลดน้ำมัน ลดน้ำตาล — ส่วนใหญ่ร้านยินดีปรับให้

หลักที่สอง — เพิ่มผักเสมอ

ขอผักลวก แดงกวาฝาน ผักดอง หรือสั่งจานผักเพิ่ม — ผักบาลานซ์ของหนักในมือ

หลักที่สาม — เลือกของต้ม นึ่ง ตุ่น ก่อนของทอด ของย่างใหม่

ในเมนูใดก็ตาม ของที่ปรุงเบากว่า ดีกว่าของที่ปรุงหนักเสมอ

หลักที่สี่ — ดื่มของอุ่นกับมือ

น้ำซุปร้อน น้ำชา น้ำอุ่น ช่วยย่อยและบาลานซ์ของเย็น — แทนน้ำแข็งเย็นจัด

หลักที่ห้า — กินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด

ในร้านที่เร่งรีบ การเคี้ยวช้าๆ ช่วยย่อยและทำให้อิ่มเร็วขึ้น

### สถานการณ์เฉพาะ

"เราต้องกินกับลูกค้า/หัวหน้า/เพื่อนที่ต้องการสั่งของจัด"

ในบริบทธุรกิจไทย เราปฏิเสธไม่ได้ทุกครั้ง — กลยุทธ์ คือ

- กินส่วนน้อยของงานที่ชดชธาตุเรา
- เน้นผักและของต้ม
- ดื่มน้ำมาก

- มื้อต่อมาในวันเดียวกัน กินเบาและตรงธาตุขุดเซย

## "เราไปกินบุฟเฟ่ต์ในโอกาสพิเศษ"

วันพิเศษเช่น วันเกิด งานเลี้ยง — เราไม่ต้องเครียด กินด้วยใจที่เปิด

- กินอย่างมีสติ ไม่กินจนอึดอัด
- เลือกของหลากหลาย ดีกว่ากองจานเดียว
- มื้อต่อมาในวันเดียวกัน กินเบา (ข้าวต้ม โจ๊ก ผักลวก)

## "เราไปเลี้ยงที่บ้านเพื่อน เลือกไม่ได้"

เราเป็นแขกที่ดี — กินตามที่เจ้าบ้านเตรียม แต่กินในปริมาณที่เหมาะสมกับเรา

- กินทุกอย่างนิดหน่อย ไม่ปฏิเสธทั้งจาน
- เน้นผัก ของต้ม
- ดื่มน้ำเปล่ามาก

## "เราไปต่างประเทศ ไม่คุ้นกับอาหาร"

- เน้นอาหารต้ม นึ่ง ที่อุ่น
- พกของกินไทยที่เหมาะสมกับเราไปบ้าง (ขมิ้น พริกไทย กาแฟ ผงสมุนไพรร)
- ดื่มน้ำต้มสมุนไพรรที่นำไปได้ (ใบเตยอบเซย)
- ถ้าวาระบบย่อยปั่นป่วน ใส่ขมิ้นในอาหารทุกมื้อ

## หลักการสำคัญ — "ความสมบูรณ์ในระดับสัปดาห์"

ในวิถีคนไทยร่วมสมัย เราจะมีมื้อที่ "ไม่ตรงธาตุ" หลายครั้งต่อสัปดาห์

หลักที่ยั่งยืน ไม่ใช่การ "ตรงทุกมื้อ" — แต่คือ "บาลานซ์ในระดับสัปดาห์"

ตัวอย่าง

วันจันทร์เที่ยง — ผัดกะเพราหมูสับเยอะ (ร้อนจัด) วันจันทร์เย็น — กินที่บ้าน ต้มจืดเต้าหู้ ผักลวก ข้าวสวย (เบาและเย็น) — ขุดเซย

ในสัปดาห์ที่มีมือหนัก-มัน-ทอดหลายครั้ง — มื้ออื่นในสัปดาห์ ต้องเบา-ผัก-ต้ม เพื่อบาลานซ์

ไม่ใช่การลงโทษหรืออดอาหาร — แต่คือการ "เลือกที่ฉลาด" ในส่วนที่เลือกได้

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักกลยุทธ์การกินที่ร้านอาหารและสตรีฟู้ด ในมุมของธาตุ — และเครื่องมือในการตัดแปลงคำสั่งให้ตรงกับเรา

ในบทต่อไป เราจะลงเินบริบทที่ยากยิ่งกว่า — ร้านสะดวกซื้อ — ที่ในวันที่เลือกอะไรไม่ได้ เราจะหาทางเลือกที่ดีที่สุดในเดือนไข  
จำกัดได้อย่างไร



## บทที่ 12 — ร้านสะดวกซื้อ: ทางเลือกในเงื่อนไขจำกัด

### ความจริงของชีวิตคนไทย

ในวิถีคนไทยร่วมสมัย ร้านสะดวกซื้อ (7-Eleven, FamilyMart, Lawson, MaxValu Tanjai ฯลฯ) เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

นักศึกษากินข้าวกล่องอุ่นไมโครเวฟก่อนเข้าห้องสอบ มนุษย์เงินเดือนซื้อกาแฟและขนมระหว่างวัน คนขับรถส่งของแวะกินมื้องานวันที่เซเว่นริมทาง คนกลับบ้านดึกซื้อมาม่าและข้าวกล่องเป็นมือเย็น

ร้านสะดวกซื้อ ในมุมมองของแพทย์โภชนาการ อาจไม่ใช่ "อาหารที่ดีที่สุด" — แต่ในมุมมองของผู้เขียนที่อยู่ในชีวิตจริงของคนไทย เราต้อง "ทำงานกับ" ความเป็นจริงนี้ ไม่ใช่ปฏิเสธมัน

ในบทนี้ เราจะดูทางเลือกในร้านสะดวกซื้อในมุมมองธาตุ — ว่าในเงื่อนไขจำกัด เลือกอะไรที่ดีที่สุดได้

### หลักการเลือกในร้านสะดวกซื้อ

หลักที่หนึ่ง — เลือกของที่ "ใกล้กับธรรมชาติ" มากที่สุด

ในร้านเดียวกัน เราเลือกได้ระหว่าง

ข้าวกล่องไถ่อย่าง — ผ่านกระบวนการแต่งรสน้อยกว่า เรียบง่าย ดีกว่า บะหมี่กึ่งสำเร็จ — ผ่านการแปรรูปสูง

ผลไม้สดในกล่อง — ดีกว่า ผลไม้แห้งใส่น้ำตาล ไซตัม — ดีกว่า ไส้กรอกแปรรูป

นี่คือหลักง่ายๆ ที่ใช้ได้กับทุกคน

## หลักที่สอง — ผสมหลายของให้บาลานซ์

ในร้านสะดวกซื้อ การกินจาน "เดียว" ไม่ค่อยบาลานซ์ — แต่ผสม 2-3 ของได้ดีกว่า

ตัวอย่าง: ข้าวไก่ย่าง + ไข่ต้ม + ผลไม้สด + น้ำเปล่า = บาลานซ์กว่าข้าวไก่ย่างจานเดียว

หรือ: ขนมปังโฮลวีตทูน่า + ก๋วยเตี๋ยว + นมอุ่น = บาลานซ์กว่าโดนัทกับกาแฟ

## หลักที่สาม — เลือกอุ่น มากกว่าเย็น (สำหรับลม-น้ำ)

อุ่นในไมโครเวฟก่อนกินเสมอ — ข้าวกล่องเย็นจัดจากตู้แช่ ไม่เหมาะกับธาตุลมและน้ำที่ระบบย่อยอ่อนแอเมื่อเจอของเย็น

## หลักที่สี่ — เครื่องดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพร ดีกว่าน้ำหวาน

น้ำเปล่า น้ำต้มชงในขวด ชาเขียวไม่หวาน — ดีกว่าน้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเย็นใส่น้ำตาล

## หลักที่ห้า — ของหวานเป็นโอกาส ไม่ใช่ของประจำ

ของหวานในเซเว่น (ไอศกรีม คุกกี้ ขนมท้อ) — กินบ้างได้ในวันที่เจอยาก แต่ไม่ใช่ทุกวัน

## ทางเลือกในร้านสะดวกซื้อ — แบ่งตามธาตุ

### สำหรับคนธาตุลม

#### อาหารหลัก (อุ่นและหล่อเลี้ยง)

- ข้าวไก่ย่าง (อุ่นในไมโครเวฟ) + ไข่ต้ม
- ข้าวต้มหมูสับสำเร็จ + ชিংผงโรย
- สเปกเก็ตตี้ซอสเนื้อสับ (อุ่น)
- ขนมจีบ + ข้าวเหนียวอุ่น (ในปริมาณพอเหมาะ)
- ข้าวสวยกับไก่อบ
- บะหมี่กึ่งสำเร็จในน้ำซุปรกระดูก (ลดเครื่องปรุงผง)

#### ของว่างระหว่างวัน

- กล้วยน้ำว่าสุก
- อโวคาโด (ถ้ามี)
- ขนมปังโฮลวีตเนยอัลมอนด์
- โยเกิร์ตธรรมชาติ
- ผลไม้แห้ง (อินทผลัม ลูกเกด)
- ถั่วอบ (อัลมอนด์ ฯลฯ)
- โอวัลตินอ่อน

### เครื่องดื่ม

- น้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง
- น้ำขิงในขวด (เซเว่นมี)
- น้ำตะไคร้ในขวด
- ชาเขียวอ่อนไม่ใส่นมน้ำตาล
- นมอ่อน
- กาแฟใส่นม 1 แก้ว

หลักเลี้ยง: ขนมหบเคี้ยวกรอบ น้ำอัลม กากาโอละลายแก้ว สลัดเย็นเป็นมื้อหลัก

### สำหรับคนธาตุไฟ

#### อาหารหลัก (เย็น เบา หรือกลาง)

- ข้าวต้มปลา (อุ่น แต่เบา)
- สลัดผักรวมไก่อ่าง
- โอนิกริ (ข้าวปั้นญี่ปุ่น)
- ข้าวไก่ผัดน้ำมันหอย (ลดเครื่อง)
- สเปาเกี๊ยวซอสมะเขือเทศ (ลดเค็ม)
- แชนด์วิชไก่ ผักเยาะ

#### ของว่างระหว่างวัน

- แดงโม (ถ้ามี)

- แอปเปิล สาลี่ ฝรั่ง
- มะพร้าวอ่อนในขวด
- โยเกิร์ตธรรมชาติ
- ขนมหังโฮลวีต
- ถั่วอบ (พอประมาณ ไม่ใช่ถั่วทอด)

### เครื่องดื่ม

- น้ำเปล่าเย็นปานกลาง
- น้ำใบเตยในขวด
- น้ำเก๊กฮวยในขวด
- ชาเขียวเย็นไม่หวาน
- น้ำมะพร้าวอ่อนในขวด
- ชามะนาวอ่อน

หลีกเลี่ยง: กาแฟดำหลายแก้ว ของหมักดอง บะหมี่เผ็ดจัดสำเร็จ น้ำส้มสายชู

### สำหรับคนธาตุน้ำ

อาหารหลัก (อุ่น เบา เผ็ดพอเหมาะ)

- ข้าวต้มเครื่อง (ใส่ขิง พริกไทย)
- ไก่ย่าง + สลัดผัก (ไม่ใสซอสครีม)
- บะหมี่กึ่งสำเร็จ (ลดเครื่องผัดเครื่องหนึ่ง) ใส่ผักลวก
- ข้าวต้มไก่ย่าง
- โอนิกริ (ข้าวปั้น) + ไข่ต้ม

ของว่างระหว่างวัน

- ฝรั่งสุก
- แอปเปิล
- ทับทิม
- ไข่ต้ม (1-2 ฟอง)

- ถั่วอบ (พอประมาณ)
- ข้าวคั่ว (ไม่ใส่น้ำมัน)

### เครื่องดื่ม

- น้ำเปล่าอุ่นในขวด (หรืออุ่นที่ไม่โครเวฟเองได้)
- น้ำขิงในขวด
- น้ำตะไคร้ในขวด
- ชาขมิ้น (ถ้ามี)
- กาแฟดำ 1 แก้ว
- ชาเขียวอุ่นไม่หวาน

หลีกเลี่ยง: ขนมหวานทุกชนิด นมหวาน ชาเย็นใส่นม ไอศกรีม ข้าวเหนียวไก่ทอด

### เมนู "จุกเงิน" ในเซเว่นสำหรับแต่ละชาติ

#### คนชาติลุม — มื้อในเซเว่น 50 บาท

ข้าวไก่ย่าง (อุ่นไมโครเวฟ) + ไข่ต้ม + กลัวยน้ำว้า + น้ำขิงในขวด

#### คนชาติฟู — มื้อในเซเว่น 50 บาท

โอนิกริทูน่า + สลัดผัก + แอปเปิล + น้ํามะพร้าวอ่อน

#### คนชาติน้ำ — มื้อในเซเว่น 50 บาท

ข้าวต้มเครื่อง (อุ่น) + ไข่ต้ม + ฝรั่งสุก + ชาเขียวอุ่นไม่หวาน

### "Best of, Avoid of" ในเซเว่น

#### Best of — กินได้ บาลานซีได้

โปรตีน — ไข่ต้ม ไก่ย่าง แซลมอนกระป๋อง ทูน่ากระป๋อง (น้ำเปล่าไม่ใช่ไขมัน) อัลมอนต์ ถั่วอบ

คาร์บ — ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวกล้อง โอนิกรี สปาเก็ตตี้

ผัก-ผลไม้ — สลัดผักรวม ผลไม้สดในกล่อง (กล้วย แอปเปิล องุ่น ลูกพรุน)

ของเหลว — น้ำเปล่า น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำสมุนไพรในขวด ชาเขียวไม่หวาน

### Avoid of — ระวังในระยะยาว (ไม่ใช่ห้ามทุกวัน)

แปรรูปสูง — ไส้กรอก แฮม ลูกชิ้นแปรรูป เนื้อกระป๋องเค็มจัด

หวานจัด — น้ำอัดลม น้ำหวาน นมหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม

ทอดและกรอบจัด — มันฝรั่งกรอบ ขนมขบเคี้ยวมัน ปลากระป๋องในน้ำมัน

ของหมักที่กระตุ้นไฟ — กิมจิ แดงดอง ของดองในขวด (กินบ้างได้ ไม่บ่อย)

### คำเตือนเรื่องบะหมี่กึ่งสำเร็จ

บะหมี่กึ่งสำเร็จเป็นอาหารที่คนไทยกินบ่อย เพราะราคาถูกและพร้อมเร็ว — แต่ในมุมมองของธาตุและสุขภาพ ต้องระมัดระวัง

#### ปัญหา

- เครื่องปรุงผงเค็มจัด ปริมาณโซเดียมสูงมาก
- น้ำมันที่ผลิตเส้น มักเป็นน้ำมันที่ผ่านอุณหภูมิสูง
- ขาดผัก ขาดโปรตีนที่ดี
- ผงชูรสและสารปรุงรสที่ไม่ดีในระยะยาว

#### ถ้าจะกิน

- ใส่ผงเครื่องปรุงครึ่งหนึ่ง
- ใส่ผักลวก ใส่ไข่ลวก
- ใส่ใบกะเพราหรือสมุนไพรลงไป
- ดื่มน้ำมากตามมา
- ไม่กินเกินสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

#### ใครกินบะหมี่กึ่งสำเร็จควรระวังที่สุด

- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่เป็นโรคไต

- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กที่กินบ่อย (เสี่ยงต่อโซเดียมสะสมและพฤติกรรมกินที่ผิดเพี้ยน)

## คำเตือนเรื่องข้าวกล้องสำเร็จ

ข้าวกล้องในเซเว่นมีหลายระดับคุณภาพ — บางจานทำสด หมุนเวียนวันต่อวัน บางจานเก็บได้นาน

### ตรวจสอบ

- วันที่ผลิตและหมดอายุ (ใกล้หมดอายุ ไม่ควรกิน)
- ความเย็นในตู้แช่ (ถ้าตู้ไม่เย็นพอ เสี่ยงต่อแบคทีเรีย)
- กลิ่นและเนื้อสัมผัสหลังอุ่น (ถ้าผิดปกติ ทิ้งทันที)

### หลังอุ่น

- อุ่นในไมโครเวฟให้ร้อนทั่วถึง ไม่ใช่แค่อุ่นๆ
- กินทันที ไม่ทิ้งไว้นาน
- บางจานควรเทใส่จานก่อน เพราะกล่องอุ่นไม่ทั่ว

## เคล็ดลับเล็ก — ของควรพกติดตัว

ในคนที่ต้องพึ่งร้านสะดวกซื้อบ่อย การมีของเสริมเล็กๆ ติดตัวไว้ ทำให้บาลานซ์ง่ายขึ้น

ขมิ้นแคปซูล — เปิดใส่ในมือ ลดอักเสบ ปรับสมดุล ชิงผง — โรยข้าวต้ม ช่วยย่อย พริกไทยป่น — โรยเพิ่มในมือ ลดเสมหะ ผลไม้แห้ง 1 ท่อ — กลัวยอบ อินทผาลัม สำหรับเสริมในมือหรือระหว่างวัน ขวดน้ำสะอาด — เต็มที่ไหนก็ได้

ของพกเล็กๆ เหล่านี้ ทำให้มือในร้านสะดวกซื้อ "ตรงธาตุ" ขึ้นได้

## ตัวอย่างหนึ่งสัปดาห์ของคน A (มนุษย์เงินเดือนธาตุไฟ ที่ต้องพึ่งเซเว่น)

จันทร์ — เช้า: ข้าวกล้องไถ่ย่าง + น้ำมะพร้าว จันทร — เที่ยง: สลัดผักไถ่ย่าง + ผลไม้ จันทร — เย็น: กลับบ้าน กินที่บ้าน

อังคาร — เช้า: โอนิกริทูน่า + ชาเขียวเย็น อังคาร — เที่ยง: กินกับเพื่อน ข้าวขาหมู (เลือก ลดมัน) อังคาร — เย็น: ผลไม้สด + น้ำสมุนไพรร

พุธ — เช้า: ผลไม้ + น้ำเปล่า (กินผลไม้แยกจากนม — ดูเคล็ดลับที่ 9) พุธ — เที่ยง: ข้าวกล้องไถ่ย่าง + แดงโม พุธ — เย็น: ต้มจืดที่บ้าน + ผัก

... และเป็นรูปแบบนี้ในวันอื่นๆ

ในระดับสัปดาห์ เราเห็นว่า — กินเซเว่นไม่ใช่ปัญหา トラบที่เลือกฉลาดและมีมือบ้านบาลานซ์

## สำหรับนักศึกษาและคนที่ห้องเช่าไม่มีครัว

หลายคนอยู่ในเงื่อนไขที่ทำอาหารเองยาก — แต่บาลานซ์ได้ —

- มีอุปกรณ์เล็กๆ ในห้อง (กระทิกน้ำร้อน หม้อไฟฟ้าเล็ก ไมโครเวฟ)
- ซื่อของจากซูเปอร์มาเก็ตอาทิตย์ละครั้ง (ผลไม้ ไข่ ขนมปังโฮลวีต ถั่วอบ)
- ใช้เซเว่นเป็นเสริม ไม่ใช่หลัก
- สั่งของออนไลน์ (ผักสด อาหารคลีน) ในวันทิ้งเบเอื้อ

ในคนที่งำจำกัดมาก ตลาดสดท้องถิ่นยังเป็นทางเลือกที่ดีกว่าเซเว่น — ผักผลไม้สดราคาถูกกว่าและมีคุณภาพดีกว่าในซูเปอร์มาเก็ต

## ก่อนไปบตต่อไป

ในบตนี้ เราได้เห็นว่ามีร้านสะดวกซื้อที่ดูเป็นเงื่อนไขจำกัด เราก็เลือกได้ ในมุมของธาตุ

ในบตต่อไป เราจะคุยเรื่องการจัดมือในครอบครัวที่มีหลายธาตุอยู่ด้วยกัน — ปัญหาคลาสสิกที่พ่อแม่ลูกธาตุต่าง ต้องการอาหารต่าง แต่ต้องนั่งโต๊ะเดียวกัน



## บทที่ 13 — จัดมือในครอบครัวที่หลายธาตุอยู่ด้วยกัน

### ปัญหาคลาสสิกของครัวบ้านไทย

ในครัวบ้านไทย คนทำอาหาร (ส่วนใหญ่คือแม่ ภรรยา หรือคุณยาย) มักทำอาหารหนึ่งหม้อ หนึ่งสำหรับ ให้ทุกคนในบ้านกินด้วยกัน

ในมุมของวัฒนธรรม นี่คือการที่ทั้งดงาม — มือร่วมโต๊ะคือเวลาที่ครอบครัวอยู่ด้วยกัน

แต่ในมุมของธาตุ อาจมีปัญหา —

พ่อธาตุไฟ ภรรยาธาตุน้ำ ลูกธาตุลม — ทุกคนกินอาหารเดียวกันจริงหรือ ที่ตรงกับธาตุของแต่ละคน

พ่อแม่ที่สูงอายุธาตุน้ำ ลูกวัยทำงานธาตุไฟ — มือเดียวกันไหม

ในบทนี้ เราจะดูกลยุทธ์การจัดมือในครอบครัวหลายธาตุ — ที่ดูแลทุกคน โดยไม่ต้องทำสามมือแยก

### หลักการพื้นฐาน

หลักที่หนึ่ง — ทำเมนูที่ "บาลานซ์ดี" เป็นพื้น

แทนที่จะเลือกเมนูที่เด่นไปข้างใดข้างหนึ่ง — เลือกเมนูที่บาลานซ์ มีรสครบ ปานกลางในร้อน-เย็น และเบา-หนัก — เป็นงานหลัก

ตัวอย่าง: ต้มจืดเต้าหู้ฟัก ผัดผักรวม ปลาหนึ่งซีวี๋ ข้าวสวย — เป็นมือบ้านที่ทุกธาตุกินด้วยกันได้

## หลักที่สอง — เครื่องเคียงและน้ำจิ้ม เป็นตัวปรับเฉพาะคน

ในมื้อเดียวกัน วางเครื่องเคียงและน้ำจิ้มหลากหลายไว้ — ให้ทุกคนเลือกเองในงานของตน

ตัวอย่าง: ปลาหนึ่งซีอิ๊วเป็นจานกลาง — ข้างจานวาง

- พริกขิงสับ (สำหรับคนธาตุน้ำที่อยากเผ็ดเสริม)
- มะนาวฝาน (สำหรับคนธาตุน้ำหรือลม ที่อยากเปรี้ยว)
- ขิงดอง (สำหรับคนธาตุลมที่ต้องการอุ่น)
- ใบสะระแหน่สด (สำหรับคนธาตุไฟที่ต้องการเย็น)
- แดงกวาฝาน (สำหรับคนธาตุไฟที่ต้องการเย็น)

ทุกคนกินปลาเดียวกัน แต่ปรับให้เข้ากับธาตุของตนด้วยเครื่องเคียง

## หลักที่สาม — ใส่ผักรสและสีหลากหลายในมือ

ในมือบ้าน ใส่ผักรสและสีหลากหลาย — ไม่ใช่ผักชนิดเดียว

ตัวอย่าง: ในผักผักรวม — มะระ (ขม, ลดไฟ-น้ำ) + ผักคะน้า (กลาง) + แครอท (หวานนวล, ลม) + กระเทียม (ร้อน, น้ำ) + ใบโหระพา (กลาง)

ในงานเดียว มีรสและคุณสมบัติให้แต่ละคนเลือกตัดได้

## หลักที่สี่ — ปริมาณและสัดส่วน ให้แต่ละคนตัดตามต้องการ

ในมือบ้าน วางเมนูเป็นจานรวม ให้ทุกคนตัดเอง — ไม่ใช่จัดจานสำเร็จ

วิธีนี้ คนธาตุน้ำตัดผักเยอะข้าวน้อย คนธาตุลมตัดของหล่อเลี้ยงเยอะ คนธาตุไฟตัดของเย็นมากกว่า — ทุกคนปรับสัดส่วนเอง

## หลักที่ห้า — มีของกินเสริมสำหรับคนที่ต้องการเฉพาะ

ในตู้เย็น มีของเสริมไว้ —

ผลไม้หลากหลาย — แดงโม (ไฟ) มะม่วงสุก (ลม) ฝรั่ง (น้ำ) น้ำสมุนไพรรักษาไฟ — น้ำขิง (ลม น้ำ) น้ำใบเตย (ทุกคน) น้ำใบบัวบก (ไฟ) ของหวานเล็กๆ — ก๋วยอุนกะทิ (ลม) ทับทิมกรอบ (ไฟ) ผลไม้สด (น้ำ)

แต่ละคนเลือกตามสภาพในวันนั้น

## ตัวอย่างมื้อบาลานซ์ที่ครอบครัวหลายชาติกินด้วยกัน

### มื้อเย็นวันธรรมดา

#### จานหลัก

- ข้าวสวย (กลาง หล่อเลี้ยง)
- ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง ใบโหระพา (กลาง อุ้ม เบา)
- ผัดผักรวม (กะเพรา ผักคะน้า มะระ กระเทียม ใบโหระพา) (รสหลากหลาย)
- ปลาเนื้อขาว (กลาง อุ้ม เบา)

#### เครื่องเคียง

- น้ำพริกถ้วยเล็ก (สำหรับคนธาตุน้ำที่อยากเผ็ด)
- มะนาวฝาน
- ใบสาระแหน่สด
- แดงกวาฝาน
- ชิงดอง

#### ของหวานในตู้

- มะม่วงสุก (ลม)
- แดงโม (ไฟ)
- ฝรั่งสุก (น้ำ)

#### ตัวอย่างของการตัก —

- พ่อธาตุไฟ ตักข้าวน้อย ปลานึ่ง ผักผัดเยาะ แดงกวาเยาะ ปีบมะนาวเล็กน้อย จบด้วยแดงโม
- แม่ธาตุน้ำ ตักข้าวน้อย ผักผัดเยาะ ปลานึ่ง ใส่น้ำพริกเผ็ด จบด้วยฝรั่งสุก
- ลูกธาตุลม ตักข้าวสวยพอประมาณ ต้มจืดเยาะ ปลานึ่ง โรยชิงดอง จบด้วยมะม่วงสุก

#### จานเดียวกัน — มื้อบาลานซ์สามคน

## ตัวอย่างเมนูที่บาลานซ์ดีสำหรับครอบครัวหลายธาตุ

### เมนูประจำที่ทุกธาตุกินได้

ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง — กลาง อ่อน อุ่น ผัดผักรวม (รสครบ) — กลาง ปรับเอง ปลาหนึ่งซีอิ้ว — กลาง อุ่น เบา ไข่ตุ๋นเห็ดหอม  
— กลาง อุ่น เบา ต้มยำน้ำใส (ไม่เผ็ดจัด) — อุ่น ผู้ที่อยากเผ็ดเติมเอง แกงเสียง (ไม่เผ็ดจัด) — อุ่น เบา ดี ข้าวต้มเครื่อง  
(เครื่องวางข้าง ให้ใส่เอง) — ปรับเอง ผัดเต้าหู้ใส่ผัก — กลาง อ่อน ผัดวุ้นเส้นใส่ผัก — กลาง อ่อน ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว (น้ำใสไม่  
เผ็ดจัด) — ปรับเองด้วยพริก

### เมนูที่ทุกธาตุกินได้ ในรูปแบบที่ปรับ

ผัดกะเพราหมูสับ — ทำเป็นจานกลาง ลดพริก แล้ววางพริกแห้ง พริกสด ใบโหระพา ข้างจาน ให้คนธาตุน้ำเสริมเผ็ดเอง คนธาตุ  
ไฟลดเครื่อง

ส้มตำไทย — ทำเปรี้ยวพอเหมาะ ไม่เผ็ดจัด ให้คนธาตุน้ำเติมพริกเอง คนธาตุไฟกินคู่ข้าวเหนียว + น้ำมะพร้าว

แกงเขียวหวาน — ทำให้ไม่เผ็ดจัด ใส่ผักเยอะ คนธาตุน้ำที่อยากเผ็ดเติมพริกในจานตัวเอง

### กลยุทธ์การจัดมือใน "ครอบครัวที่หลากหลาย"

#### บ้านที่มีเด็กเล็กและผู้ใหญ่

ความท้าทาย — เด็กไม่ทนเผ็ด ไม่ทนเปรี้ยวเค็มจัด ต้องการอาหารนุ่ม

กลยุทธ์ — ทำจานกลางที่ "ไม่เผ็ด ไม่เค็มจัด" เป็นพื้น (เช่น ต้มจืด ผัดผัก ข้าวสวย ไข่) — ผู้ใหญ่ปรับเสริมในจานตน

ตัวอย่าง: ทำต้มจืดเต้าหู้ฟัก ปลาหนึ่ง ผัดผักหวาน ข้าวสวย เด็กกินตรงๆ ได้ ผู้ใหญ่ใส่พริกน้ำปลาตามรสนิยม

#### บ้านที่มีผู้สูงอายุ

ความท้าทาย — ผู้สูงอายุย่อยช้า เคี้ยวยาก ระบบเผาผลาญต่ำ — แต่ไม่ใช่ "ไม่ต้องการสารอาหาร"

กลยุทธ์ — ทำอาหารที่นุ่ม อุ่น ย่อยง่าย และมีโปรตีนคุณภาพ —

- ปลาที่หนึ่งหรือต้มจืดนุ่ม
- ไข่ลวก
- ข้าวต้ม โจ๊ก

- ผักลวกหรือหนึ่งจนวนุ่ม
- ผลไม้ปอกแล้วหั่นเล็ก หรืออบให้

หลักเลี้ยง — ของแข็งกรอบ ของเหนียวเคี้ยวยาก อาหารเย็นจัด อาหารทอดหนัก

## บ้านที่มีวัยรุ่นและพ่อแม่

ความท้าทาย — วัยรุ่นชอบของจัด อาหารร้อนจัด ของหวาน — พ่อแม่อาจไม่ทน

กลยุทธ์ — ในมือบ้านทำเมนูบาลานซ์ ให้วัยรุ่นเสริมรสจัดของตนในงาน + หาเวลาคุยเรื่องอาหารกับวัยรุ่นในวันที่ไม่ใช่บนโต๊ะอาหาร

## เคล็ดในการ "ทำอาหารน้อยกว่าที่คิด"

หลายคนคิดว่า "ทำหลายเมนู" ตรงธาตุทุกคน — แต่จริงๆ ไม่จำเป็น

เคล็ดคือ —

หม้อต้มจัดหนึ่งใบ ใช้ได้ทั้งมือกลางวันและเย็น ผัดผักรวมหนึ่งกระทะ ใช้ทั้งมือ ข้าวสวยหนึ่งหม้อ ใช้ทุกคน ปลาทอด/นึ่ง/ตุ๋นงานเดียว ทุกคนตัก

มือบ้านที่บาลานซ์ดี ไม่ต้องการเมนูหลายอย่าง — สามเมนูดีๆ ที่บาลานซ์ ดีกว่าห้าเมนูที่เด่นข้างเดียว

## การทำอาหารร่วมกัน — โอกาสในการคุยเรื่องธาตุ

ในครอบครัวที่ทำอาหารร่วมกัน — โอกาสดีในการคุยเรื่องธาตุของแต่ละคน

- "วันนี้พ่อรู้สึกไฟแรง เพิ่มแตงกวาในงานพ่อ"
- "ลูกธาตุลม ขิงดองจะช่วยลูก"
- "แม่ธาตุน้ำ ใส่พริกในงานแม่นิดหน่อยนะ ช่วยย่อย"

การคุยแบบนี้ ทำให้ทุกคนในบ้านเข้าใจธาตุของตนและของกัน — และอาหารกลายเป็นเครื่องมือในการดูแลกันและกัน

## ปัญหาคลาสสิกและการแก้

### "พ่อ/สามีกินเผ็ดจัด ฉันเป็นธาตุไฟกินไม่ได้"

วิธี — ทำงานกลางไม่เผ็ดจัด วางพริกแห้ง พริกป่น น้ำปลาพริกข้างงาน ให้พ่อเติมเอง

## "ลูกไม่กินผัก"

วิธี — เริ่มจากผักที่หวานและสีสดใส (แครอท ฟักทอง มันแกว) — ปั่นใส่ในเมนู (ซूपฟักทอง ผัดแครอทไข่) — ไม่บังคับ แต่เสนอ บ่อย ในรูปแบบที่อร่อย

ข้อสังเกตสำคัญ — ในเด็กที่ปฏิเสธอาหารหลากชนิดและกระตือรือร้น น้ำหนัก ปรีกษากุมารแพทย์/นักโภชนาการ — อาจเป็นภาวะ ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) ซึ่งต้องการการดูแลเฉพาะตัว ไม่ใช่แค่การ "ฝึก" ให้กินผัก

## "พ่อแม่สูงอายุไม่ยากกินผักดิบ"

วิธี — ผักลวกนุ่ม ตุ่นจนเปื่อย น้ำผักปั่น — ผักนิ่มเคี้ยวง่ายดีกว่าผักดิบ

## "ทำงานมาเหนื่อย ไม่อยากทำอาหารทุกวัน"

วิธี — ทำเมนู "เผื่อ" ที่กินได้ 2-3 มื้อ (ไก่ตุ๋นใหญ่ ต้มจืดหม้อใหญ่) — แล้วในวันถัดมาแค่หุงข้าวใหม่และอุ่นกับข้าว

## ข้อสังเกตเรื่องการกินด้วยกัน

ในระดับลึก การกินด้วยกันในครอบครัว — มีคุณค่าที่ไม่ใช่แค่ "ตรงธาตุ"

มือที่กินกับคนที่รัก ในใจที่เปิด ในบรรยากาศที่ปลอดภัย — มีคุณสมบัติของการ "บำรุง" ที่ทำได้ยากในมือที่กินคนเดียวหรือกินเร่งรีบ

ในชีวิตจริง บางครั้งเราต้อง "ปรับธาตุ" บางส่วน เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในมือ — เช่น กินของที่ไมตรงทุกธาตุของเราในวันที่พ่อแม่ ทำเป็นพิเศษ

ในกรณีนี้ การกินด้วยใจอ่อนโยน คือการดูแลตัวเองในมิติที่ลึกกว่า "ธาตุของอาหาร"

และในมือต่อมา เราปรับให้เข้ากับธาตุของเราอีกครั้ง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นกลยุทธ์การจัดมือในครอบครัวหลายธาตุ — ทำเมนูบาลานซ์ ใส่เครื่องเคียง ปรับสัดส่วน และใช้อาหารเป็นโอกาสในการเข้าใจกันและกัน

ในสามบทต่อไป เราจะเปลี่ยนมุมมอง — ดูอาหารตามช่วงวัย (เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ สูงอายุ) อาหารตามเวลา (เมื่อร่างกายแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย) และเวลาการกินกับวิถีคนทำงานในเมือง



## บทที่ 14 — อาหารตามช่วงวัย

### ธาตุเปลี่ยนตามวัย

ในตำราอายุรเวท ธาตุของร่างกายมีลักษณะเปลี่ยนตามช่วงวัย —

วัยเด็ก (แรกเกิด-12 ปี) — ธาตุน้ำเต้น ร่างกายกำลังเติบโต ต้องการสารหล่อเลี้ยง

วัยรุ่น (13-25 ปี) — ธาตุน้ำลด ไฟเริ่มเต้น ระบบเผาผลาญสูง ฮอร์โมนแปรปรวน

วัยทำงาน (25-50 ปี) — ธาตุไฟเต้น ระบบเผาผลาญสม่ำเสมอ แต่กระทบจากความเครียดและไลฟ์สไตล์

วัยกลางคน (50-65 ปี) — ไฟเริ่มลด ลมเริ่มเต้น การย่อยและสมานธิเริ่มแกว่ง

วัยสูงอายุ (65 ปีขึ้นไป) — ลมเต้นมาก ระบบทุกอย่างช้าลง ต้องการอาหารหล่อเลี้ยงและย่อยง่าย

ในชีวิตจริง การปรับอาหารตามช่วงวัย คือการรู้ว่าธาตุของเราเปลี่ยนตามชีวิตที่ผ่าน

หมายเหตุ — กรอบนี้เป็นภาพรวมจากอายุรเวท ไม่ใช่กฎตายตัว — เด็กบางคนเป็นธาตุไฟตั้งแต่เล็ก ผู้สูงอายุบางคนยังมีไฟแรง การใช้กรอบนี้ ใช้ร่วมกับการสังเกตแต่ละคน — แพทย์แผนไทยมีกรอบของช่วงวัยที่ต่าง (ปฐมวัย-มัชฌิมวัย-ปัจฉิมวัย) ที่อาจใช้ประกอบ

## อาหารสำหรับเด็ก (แรกเกิด-12 ปี)

### แรกเกิด-6 เดือน

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดในช่วงนี้ — นมของธาตุ นมแม่ปรับให้เข้ากับลูกโดยธรรมชาติ

ในกรณีที่ใช้นมผงปรึกษากุมารแพทย์เลือกสูตรที่เหมาะสม

### 6 เดือน - 1 ปี

เริ่มอาหารเสริม — อาหารบดละเอียด ไม่เผ็ด ไม่เค็ม ไม่หวานมาก

อาหารที่เริ่ม — ข้าวบด ฟักทองบด ตำลึงบด ปลาบด ไก่บด ผลไม้บด (กล้วยสุก มะละกอสุก แอปเปิ้ลต้ม)

ค่อยๆ ทดลองทีละชนิด สังเกตการแพ้

ปรึกษากุมารแพทย์สำหรับแผนการให้อาหารเสริมที่ตรงตามวัยและสุขภาพของลูก

### 1-3 ปี

อาหารหลายชนิด หลายเนื้อสัมผัส — แต่ยังคงไม่เผ็ด ไม่เค็มจัด ไม่หวานมาก

หลีกเลี่ยง — น้ำผึ้งในเด็กต่ำกว่า 1 ปี ของหวานเข้มข้น น้ำอัดลม เนื้อแปรรูป ของทอดบอย

### 3-12 ปี

ในวัยนี้ ธาตุน้ำเด่น เด็กต้องการสารหล่อเลี้ยง

อาหารที่ดี —

- ข้าวสวย ข้าวกล้องนุ่ม
- เนื้อสัตว์โปรตีนคุณภาพ (ไก่ ปลา ไข่)
- ผักหลากหลายและหลายสี (ฟักทอง แครอท คื่นช่าย ตำลึง ผักโขม)
- ผลไม้สดทุกวัน
- นมและผลิตภัณฑ์นม (ในระดับพอเหมาะ — ถ้าทนได้)
- ถั่ว
- น้ำเปล่าตลอดวัน

ระมัดระวัง —

- ขนมหวานและของขบเคี้ยวประจำ
- น้ำอัดลม น้ำหวาน
- บะหมี่กึ่งสำเร็จเป็นมือหลัก
- ฟาสต์ฟู้ดบ่อย
- เครื่องดื่มชูกำลังและกาแฟ

## หลักการพื้นฐานสำหรับเด็ก

ในเด็กที่หย่อนสมดุลง (ผอมเกินไป — ลมเด่น) — เพิ่มข้าว ผลไม้สุก ไขมันดี (อโวคาโด เนยถั่ว) นมอุ่น

ในเด็กที่หนักเกิน (น้ำเด่นเกิน) — เน้นผัก ลดของหวาน ลดของทอด เพิ่มกิจกรรมทางกาย (ปรึกษากุมารแพทย์ก่อน)

ในเด็กที่ไฟเด่น (ผื่นบ่อย หงุดหงิด) — ลดเผ็ดเค็มเปรี้ยวจัด เพิ่มผลไม้เย็น น้ำมะพร้าว

## อาหารสำหรับวัยรุ่น (13-25 ปี)

### ความท้าทายของวัยรุ่น

ในวัยรุ่นนี้ —

- ระบบเผาผลาญสูงสุดในชีวิต
- ฮอโมนแปรปรวน — สิว ขนขึ้น เสียงเปลี่ยน
- ความต้องการสารอาหารสูง โดยเฉพาะแคลเซียม เหล็ก โปรตีน
- พฤติกรรมการกินมีอิทธิพลจากเพื่อน
- เริ่มกินอาหารนอกบ้านบ่อย

### หลักการสำหรับวัยรุ่น

ต้องการแคลเซียมและเหล็กพิเศษ — สำหรับการเติบโตและในวัยรุ่นหญิงเริ่มมีประจำเดือน

ต้องการโปรตีนคุณภาพ — ในวัยที่กล้ามเนื้อและกระดูกกำลังพัฒนา

ระบบเผาผลาญสูง — กินได้มาก แต่ไม่ใช่กินอะไรก็ได้

ลิวและฝิ่น มักเชื่อมโยงกับไฟกำเริบจากของทอด ผัด คาเฟอีน และฮอริโมน

## อาหารที่ดีสำหรับวัยรุ่น

- ข้าวกล้อง ข้าวสววย ขนมปังโฮลวีต
- ปลา ไข่ ถั่ว เต้าหู้ (โปรตีนคุณภาพ)
- ผักใบเขียว (แคลเซียม)
- ผักรสขมที่ลดไฟและลิว (มะระ ใบบัวบก ใบกะเพรา)
- ผลไม้สด (วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ)
- นมและผลิตภัณฑ์นม (พอเหมาะ — ถ้าทนได้)
- น้ำเปล่ามาก

## ระมัดระวังในวัยรุ่น

- ฟาสต์ฟู้ดบ่อย
- น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง
- เครื่องดื่มหวาน (Bubble tea, ชาเย็น)
- บะหมี่กึ่งสำเร็จเป็นประจำ
- ของทอด ของหวานเข้มข้น
- งดมือ (โดยเฉพาะมือเช้า) เพื่อ "ลดน้ำหนัก"
- พฤติกรรมการกินผิดปกติ (ผอม-อ้วน-หิวกิน) — สัญญาณเตือนต้องคุยกับผู้ใหญ่และผู้เชี่ยวชาญ

ในผู้ที่มีพฤติกรรมการกินผิดปกติ ขอให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางทันที — สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ก็เป็นทางหนึ่งในการเริ่มต้น

## อาหารสำหรับวัยทำงาน (25-50 ปี)

### ความท้าทายของวัยทำงาน

ในวัยนี้ —

- ชาติไฟเด่น ระบบเผาผลาญสม่ำเสมอ
- ระบบย่อยทำงานดี — แต่กระทบจากความเครียด

- มือเร็งริบ มือนอกบ้านบ่อย
- ความเสี่ยงเริ่มสะสม (ไขมัน ความดัน น้ำตาล)

## หลักการสำหรับวัยทำงาน

สมดุลของรสและคุณสมบัติ — กินรสครบและบาลานซ์ ไม่เด่นข้างใดข้างเดียว

ดูแลระเพาะ — ลดของเปรี้ยวเค็มเผ็ดจัดต่อเนื่อง ที่กระทบกรดในระเพาะของวัยไฟต์เด่น

กินเป็นเวลา — แม้งานยุ่ง พยายามไม่ข้ามมื้อ

น้ำมาก — น้ำเปล่าและน้ำสมุนไพรตลอดวัน

ลดคาเฟอีน — กาแฟ 1-2 แก้วต่อวัน ไม่มากกว่า

## อาหารตามธาตุในวัยทำงาน

นี่คือช่วงที่อ้างอิงบทที่ 4-6 (อาหารสำหรับแต่ละธาตุ) ได้โดยตรง — เพราะธาตุประจำตัวเป็นแกนหลัก

## อาหารสำหรับวัยกลางคน (50-65 ปี)

### การเปลี่ยนแปลงในวัยนี้

- ไฟเริ่มลด ระบบเผาผลาญช้าลง
- ลมเริ่มเด่น การย่อยเริ่มไม่สม่ำเสมอ
- ผู้หญิงเข้าวัยทอง ฮอโมนเปลี่ยน
- ผู้ชายมีไขมันสะสมที่หน้าท้องมากขึ้น
- ระบบกระดูกเริ่มอ่อน

## หลักการสำหรับวัยกลางคน

ลดมื้อหนัก — ปริมาณอาหารที่ต้องการต่อมือน้อยลง

กินอ่อน ไม่กินเย็น — เริ่มเลี่ยงอาหารเย็นจัด

โปรตีนคุณภาพ และแคลเซียม — ยังจำเป็นสำหรับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก

ผักใบเขียวเข้ม — แคลเซียม แมกนีเซียม ลดความดัน

โอเมก้า-3 (ปลาทะเลน้ำลึก) — ดูแลใจและสมอง

ลดน้ำตาลและแป้งขัดสี — เพื่อป้องกันเบาหวานวัยกลางคน

เลี่ยงน้ำตาลหนักเกินสะสม — ที่เพิ่มความเสี่ยงโรค NCDs

## ผู้หญิงวัยทอง

อาการ — ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน

อาหารที่ดี — ถั่วเหลือง (เต้าหู้ นมถั่วเหลือง) ผักใบเขียว เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดงา

ลดของเผ็ดจัด คาเฟอีน แอลกอฮอล์ (ที่กระตุ้นวูบวาบ)

คำเตือนสำคัญ — ในผู้ที่มีประวัติมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งฮอร์โมน-positive ถั่วเหลืองในปริมาณมาก (phytoestrogen) ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

ปรึกษาแพทย์ในกรณีอาการรบกวนชีวิตประจำวัน

## ผู้ชายในวัยนี้

โอกาสที่หน้าท้องและไขมันเริ่มสะสม

อาหารที่ดี — ลดข้าวขัดสี เพิ่มผัก เพิ่มปลา ลดเนื้อแดงและของทอด

ออกกำลังกายร่วม (ดูเล่ม 2 บทที่ 11)

## อาหารสำหรับผู้สูงอายุ (65+ ปี)

### การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

- ลมเดินมาก ระบบขับและแห้ง
- การรับรสและกลิ่นลด อาหารดูไม่อร่อย
- การกลืนยาก ฟันไม่ดี
- ระบบย่อยอ่อน อาหารหนักย่อยช้า
- โรคประจำตัวต่างๆ ต้องการอาหารเฉพาะ

- ความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร (โดยเฉพาะโปรตีน วิตามินบี วิตามินดี แคลเซียม)

## หลักการสำหรับผู้สูงอายุ

### อาหารนุ่ม อุ่น หล่อเลี้ยง

ข้าวสุกนุ่ม ข้าวต้ม โจ๊ก ปลาเนื้อ ไข่ต้ม เต้าหู้ ไข่ลวก ผักลวกนุ่ม

### โปรตีนคุณภาพในทุกมื้อ

ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนมากกว่าที่คิด เพื่อป้องกัน sarcopenia (กล้ามเนื้อเสื่อม) — ปลา ไข่ ถั่ว นม

### ของเหลวอุ่นในระหว่างวัน

ผู้สูงอายุไม่ค่อยรู้สึกกระหาย — แต่ต้องการน้ำ ใช้น้ำชุปอุ่น ชาสมุนไพรอุ่น

### ผลไม้สุกฉ่ำ

ปอกและหั่นเล็ก ผลไม้สุกฉ่ำดีกับธาตุลมที่เริ่มต้น

### ลดอาหารแห้ง กรอบ ของทอด

ที่เคี้ยวยากและกระทบลม

### ลดเค็มและน้ำตาล

ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลายชนิด

## อาหารที่ผู้สูงอายุได้ประโยชน์มาก

- ปลาทะเลน้ำลึก (โอเมก้า-3 — สมอง ใจ)
- ไข่ลวก (โปรตีนย่อยง่าย)
- เต้าหู้ (โปรตีนพืช)
- พักทองตุ๋น มันแกวต้ม (หล่อเลี้ยง)
- ผักใบเขียวที่ลวกนุ่ม (วิตามินเค K2 สำคัญ)
- ผลไม้สุกฉ่ำ
- ข้าวต้ม โจ๊ก
- น้ำสมุนไพรอุ่น (ใบเตย ชิงอ่อน)

- ขมิ้น (ลดอักเสบ — ในระดับครัว ไม่ใช่ supplement สูง)
- ถั่วบดและเนยถั่ว (โปรตีนและไขมันดี)

## ระมัดระวังในผู้สูงอายุ

- เคี้ยวยาก เสี่ยงสำลัก — ของแข็งกรอบ ของเหนียว
- ขาดน้ำ — ไม่รู้สึกกระหาย ต้องเตือน
- ภาวะแพ้/ไวต่อนม (Lactose intolerance) — สังเกตอาการ
- ปฏิกริยาของยากับสมุนไพร — ปรึกษาแพทย์
- ภาวะกลืนยาก (Dysphagia) — ปรึกษาแพทย์/นักโภชนาการ
- น้ำหนักลดต่อเนื่อง — สัญญาณเตือนต้องพบแพทย์

## ตารางสรุป — อาหารตามช่วงวัย

ช่วงวัย	ธาตุเด่น	เน้น	ระวัง
0-6 เดือน	น้ำ	นมแม่	—
6-12 เดือน	น้ำ	อาหารบดหลากหลาย	น้ำผึ้ง รสจัด
1-3 ปี	น้ำ	หลากสีสัน หลายเนื้อ	น้ำหวาน ของแปรรูป
3-12 ปี	น้ำ	ผัก โปรตีน ผลไม้	ขนมหวานบ่อย ฟาสต์ฟู้ด
13-25 ปี	น้ำ → ไฟ	แคลเซียม เหล็ก โปรตีน	คาเฟอีน หวานจัด สีจากของทอด
25-50 ปี	ไฟ	บาลานซ์ของรสและคุณสมบัติ	กระเพาะ คาเฟอีน
50-65 ปี	ไฟ → ลม	โปรตีน ปลา ผัก ลดแป้ง	น้ำตาล เกลือ เนื้อแดง
65+ ปี	ลม	นุ่ม อุ่น โปรตีนพอ น้ำพอ	ของแข็งกรอบ ขาดน้ำ

## กรณีพิเศษ — สตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร

ในกลุ่มนี้ ความต้องการสารอาหารต่างจากวัยอื่น — ขอให้ปรึกษาสูติแพทย์และนักโภชนาการเฉพาะทาง

หลักการทั่วไป (สำหรับการอภิปรายร่วมกับแพทย์)

- โปรตีนเพียงพอ
- แคลเซียม เหล็ก โฟเลต
- ผักผลไม้หลากหลาย

- น้ำมาก
- หลีกเลี้ยงปลาดิบ เนื้อดิบ ของหมัก แอลกอฮอล์ คาเฟอีนสูง
- สมุนไพรบางชนิด ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นว่าการตามธาตุปรับตามช่วงวัย — เพราะธาตุของร่างกายเปลี่ยนตามชีวิต

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องอาหารเมื่อร่างกายไม่อยู่ในสภาพปกติ — บาลา ในมุมอายุรเวท — เมื่อแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย  
อาหารควรปรับอย่างไร



## บทที่ 15 — อาหารตามบala: เมื่อร่างกายแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย

บala (Bala) คืออะไร

ในตำราอายุรเวท คำว่า "บala" (Bala) แปลตรงตัวว่า "พลังหรือความแข็งแรง" — หมายถึงสภาพของพลังในร่างกาย ที่ใช้ในการย่อยอาหาร ฟืนตัว ทำงาน และต่อสู้กับโรค

บala มีสามระดับโดยทั่วไป —

**บala แรง (Pravara Bala)** — ร่างกายแข็งแรง ระบบทำงานเต็มประสิทธิภาพ ภูมิคุ้มกันดี

**บala กลาง (Madhyama Bala)** — สภาพปกติของชีวิตประจำวัน ไม่ป่วย แต่ไม่ได้แข็งแรงเต็มที่

**บala อ่อน (Avara Bala)** — ร่างกายอ่อนล้า อ่อนแอ ป่วย กำลังฟื้นตัว

หลักของอายุรเวทคือ — อาหารที่กิน ต้องปรับตามบala ไม่ใช่ตามใจชอบ — เพราะร่างกายในแต่ละสภาพ ต้องการสิ่งที่ต่างกัน

### ทำไมบala สำคัญในการเลือกอาหาร

อาหารดีในวันที่แข็งแรง อาจไม่ดีในวันที่อ่อนล้า — และในทางกลับกัน

ตัวอย่าง —

แกงเขียวหวานเนื้อ — ในวันที่แข็งแรง อร่อยและให้พลัง แต่ในวันที่ป่วยลำไส้ หนักและทำให้แย่งลง

ผักดิบสลัด — ในวันที่ระบบย่อยดี เป็นมือที่เบา แต่ในวันที่ระบบย่อยอ่อน (หลังป่วย) ทำให้ท้องอืดและไม่ย่อย

ข้าวต้มเปล่า — ในวันที่แข็งแรง ดูเหมือนไม่พอ แต่ในวันที่ฟื้นจากท้องเสีย คือมีที่ "บำรุงสมบูรณ์"

ในบทนี้ เราจะเรียนรู้การปรับอาหารตามธาตุ

## อาหารในวันที่ธาตุแรง

ในวันที่ร่างกายแข็งแรง — ระบบย่อยทำงานเต็มประสิทธิภาพ ผาผลาญดี — เรากินได้หลากหลายและซับซ้อน

หลักการ —

- กินตามธาตุประจำตัว (บทที่ 4-6)
- กินรสครบในมือ
- กินอาหารหนักได้บ้าง (ในมือกลางวันไฟย่อยแรงที่สุด)
- ออกกำลังกายและกินคู่กันได้

ในวันที่ธาตุแรง เราสามารถ "ลงทุน" กับร่างกาย — กินอาหารคุณภาพดี ดูแลในระยะยาว เพราะร่างกายตอบสนองได้ดีเต็มที่

## อาหารในวันที่ธาตุกลาง (ปกติ)

ในวันที่ไม่ป่วย ไม่ได้แข็งแรงพิเศษ — ธาตุกลาง — คือสภาพประจำวันของหลายคน

หลักการ —

- กินตามธาตุประจำตัว
- กินบาลานซ์ในระดับสัปดาห์
- ไม่กินหนักเกินหรือเบาเกิน
- กินเป็นเวลา

นี่คือสภาพที่บทที่ 4-6 ของเล่มนี้ใช้เป็นพื้นฐาน

## อาหารในวันที่ธาตุอ่อน — สำคัญที่สุด

ในวันที่ร่างกายอ่อนล้า ป่วย หรือกำลังฟื้นตัว — ระบบย่อยอ่อนลง การปรับอาหารสำคัญที่สุด

### สัญญาณว่าธาตุอ่อน

- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง

- ระบบย่อยแปรปรวน — ท้องอืด ไม่อยากอาหาร
- มีไข้ ตัวร้อน
- ปวดท้อง ท้องเสีย
- หลังป่วย หลังผ่าตัด หลังคลอด
- ในวัยสูงอายุ ในระยะที่ระบบทุกอย่างช้า
- ในวันที่ใจหนัก เคร้า เครียดมาก (ใจกระทบบาลา)

## หลักการอาหารสำหรับบาลาอ่อน

### หลักที่หนึ่ง — อาหารเบา ย่อยง่าย

ไม่ใช่เวลาทดลองของแปลก หรือกินอาหารหนัก

### หลักที่สอง — อาหารอุ่น

ของเย็นในวันที่ป่วยเป็นการเพิ่มภาระต่อระบบที่ต้องใช้พลังในการอุ่นต่อ

### หลักที่สาม — อาหารปรุงสุก

ของดิบและของหมัก ต้องการพลังในการย่อยและประมวลผลมาก — เลี่ยงในวันบาลาอ่อน

### หลักที่สี่ — รสจืดและจืด

รสจัด (เผ็ดเปรี้ยวเค็มเข้มข้น) กระตุ้นระบบเกินไป — เลือกรสจืดและจืดในวันป่วย

### หลักที่ห้า — มือเล็ก หลายมือ

ระบบย่อยอ่อนไม่ทนมือใหญ่ — กินทีละน้อย หลายครั้ง

### หลักที่หก — ของเหลวมาก

ในระบบที่ขาดน้ำจากไข้หรือท้องเสีย ของเหลวสำคัญที่สุด

## อาหารในวันบาลาอ่อน — ตัวอย่าง

### เมนูประจำของบาลาอ่อน

ข้าวต้ม — มาตรฐานของอาหารคนป่วย ใส่ขิงเล็กๆ พริกไทย เกลือเล็กน้อย

โจ๊ก — เหมาะกับวันที่กล้ามเนื้อหรือลำไส้อ่อน

น้ำซุปรกระดูก — ให้โปรตีนและของเหลวพร้อมกัน

น้ำซุปรผัก — เบาและให้แร่ธาตุ

ไข่ลวก — โปรตีนคุณภาพที่ย่อยง่ายที่สุด

กล้วยน้ำว้าสุก — ให้พลังงาน หล่อเลี้ยง ย่อยง่าย

ฟักทองตุ๋นเปลือกอ่อน — หล่อเลี้ยงและย่อยง่าย

แอปเปิลต้มอุ่น (Apple compote) — ดีมากในกรณีท้องเสียหรือกระเพาะระคาย

นมในน้ำอุ่น (Golden milk) — ลดอักเสบและปลอบใจ

## เมนูเฉพาะกรณี

หลังท้องเสีย — ข้าวต้ม กล้วยน้ำว้าสุก แอปเปิลต้ม น้ำเกลือแร่ — เลียงนม ไขมัน รสจัด

หลังไข้ — น้ำซุปรอุ่น ข้าวต้มเครื่อง โจ๊กไข่ — เพิ่มของเหลวมาก

หลังผ่าตัด — ปรึกษาแพทย์ก่อน — โดยทั่วไปเริ่มจากของเหลว ค่อยๆ เพิ่มอาหารแข็ง

หลังคลอด — อาหารอุ่น หล่อเลี้ยง โปรตีนคุณภาพ — ข้าวต้มไก่ตุ๋น น้ำซุปรกระดูก ไข่ลวก ฟักทองตุ๋น — ในผู้ผ่าคลอด ระวังท้องผูกจากยาแก้ปวด — เพิ่มผักและน้ำในระยะแรก

ในกรณีเครียดหนัก ใจหม่น — มื้อบลาอ่อน ของอุ่น นวล — ข้าวต้มเครื่อง น้ำซุปรอุ่น กล้วยอุ่น golden milk

## อาหารตามอาการเฉพาะ

### กรดไหลย้อน

ลด — เปรี้ยวเค็มเผ็ดเข้มข้น คาเฟอีน ของหมัก ของทอด มื้อใหญ่ก่อนนอน

เพิ่ม — ข้าวสุก ผักลวก ผลไม้นวล (กล้วย แอปเปิล) น้ำเปล่า

ปรึกษาแพทย์ในกรณีรุนแรงหรือเรื้อรัง

## ลำไส้แปรปรวน (IBS)

ขึ้นกับชนิด (IBS-D ท้องเสียบ่อย vs IBS-C ท้องผูกบ่อย vs IBS-M ผสม)

ปรึกษาแพทย์ก่อน — การปรับอาหารใน IBS ซับซ้อน อาจต้องใช้ low-FODMAP diet ที่ต้องการการดูแลของนักโภชนาการ

โดยทั่วไป — กินเป็นเวลา ลดการกินจุก ลดของหมัก ลดของหวานเข้มข้น เพิ่มผักนึ่งหรือต้ม ดื่มน้ำต้มชง

## เบาหวานและน้ำตาลในเลือดสูง

ปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการเฉพาะทาง — ในเบาหวานต้องการการดูแลที่เฉพาะตัว ไม่ทำเองจากตำราทั่วไป

หลักทั่วไป — ลดน้ำตาล แป้งขัดสี ของหวานเข้มข้น เพิ่มผัก โปรตีน ไขมันดี ดื่มน้ำมาก

## ความดันโลหิตสูง

ลด — เกลือและของเค็ม คาเฟอีนสูง แอลกอฮอล์

เพิ่ม — ผักใบเขียว (โพแทสเซียม) ธัญพืชเต็มเมล็ด ปลาทะเลน้ำลึก

ออกกำลังกายร่วม — ปรึกษาแพทย์เพื่อแผนเฉพาะ

## ไขมันในเลือดสูง

ลด — เนื้อแดง ของทอด นมไขมันเต็ม

เพิ่ม — ปลา ผัก ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่ว ผลไม้

ปรึกษาแพทย์สำหรับแผนรวม

## ไขมันและน้ำมูกบ่อย

ลด — นมและผลิตภัณฑ์นม ของเย็น น้ำตาล

เพิ่ม — ชิง ขมิ้น พริกไทย น้ำซุปร้อน

## ภูมิแพ้ทั่วไป

ปรึกษาแพทย์ — ขึ้นกับชนิดของภูมิแพ้

หลักทั่วไป — ระบุอาหารที่กระตุ้นแล้วเลียง ตึมน้ำมาก กินผักที่ลดอ็อกเสบ (ขมิ้น มะรุม)

## โรคไต

ปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการเฉพาะทาง — ใน CKD ต้องการการดูแลอย่างเฉพาะตัว ไม่ใช่คำแนะนำทั่วไปแทน

## โรคมะเร็งและในระหว่างการรักษา

ปรึกษาแพทย์ผู้รักษาและนักโภชนาการเฉพาะทาง — ในระหว่างเคมี/รังสี อาหารต้องการการดูแลเฉพาะตัว สูง

## อาหารและการนอน

อาหารกระทบบาลาผ่านการนอน —

มือใหญ่ก่อนนอน — ทำให้นอนไม่หลับ ระบบย่อยทำงานในเวลาที่ไม่ควรพัก คาเฟอีนหลังบ่าย — ทำให้นอนยาก ของเผ็ดจัดมือเย็น — กระตุ้นไฟ ทำให้นอนกระสับกระส่าย แอลกอฮอล์ — ทำให้นอนเริ่มหลับเร็ว แต่หลับลึกผิดปกติ

หลักที่ดี — มือเย็นเบา ก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง คาเฟอีนเลิกหลังบ่าย ก่อนนอน 30 นาที ของอุ่น (golden milk น้ำขิง) ปลอดภัย และช่วยหลับ

## อาหารและใจ

ในวันที่ใจหนัก — เศร้า โกรธ กังวล — บาลาอ่อน

หลักการ —

- อาหารอุ่นและนวล
- น้ำซูปและของหล่อเลี้ยง
- ไม่ใช่ของหวานหรือคาเฟอีนเป็นเครื่องปลอบประจำ (ในระยะยาวทำให้ใจแหว่งเพิ่ม)
- ใช้ของกินสมุนไพร (ขิง ขมิ้น) ที่ปลอบโดยธรรมชาติ
- กินกับคนที่รัก ในวันที่ทำได้

ในวันที่ใจหม่นรุนแรงและกระทบการกิน (ไม่อยากกิน หรือกินมากจนรู้สึกแยะ) — ขอให้ขอความช่วยเหลือ — สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## หลักการพิเศษ — "Agni" (ไฟย่อย)

ในอายุรเวท "Agni" หมายถึงไฟย่อยในร่างกาย — เป็นแกนของบala

Agni แรง — ระบบย่อยดี ของกินเปลี่ยนเป็นพลังได้ Agni อ่อน — ของกินไม่ย่อย กลายเป็น "Ama" (ของเสีย) สะสมในร่างกาย

วิธีดูแล Agni —

- กินเป็นเวลา ไม่กินจุก
- กินตามความหิวจริง ไม่ใช่ความเบื่อ
- ใส่เครื่องเทศย่อยในมือ (ขิง ขมิ้น พริกไทย ยี่หระ ผักชี)
- ไม่ดื่มน้ำเย็นจัดพร้อมมือ — ดื่มน้ำอุ่นก่อนหรือพร้อมมือ
- หลังมือเดินช้าๆ 5-10 นาที (ไม่นั่งหรือนอนทันที)
- ดมมือเย็น 1 มือต่อสัปดาห์ (ในผู้ที่เหมาะ — ไม่ใช่เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ตั้งครรภ์)

## ตารางสรุป — บalaและอาหาร

สถานะบala	อาหารหลัก	เลียง
แรง	ตามธาตุ ครบหลากหลาย	เกินขีดจำกัด
กลาง	บาลานซ์รสและคุณสมบัติ	เด่นข้างเดียว
อ่อน (ป่วย/ฟื้น)	เบา อุ่น สุก นวล จืด	หนัก เย็น ดิบ จัด
อ่อน (เครียด/หม่น)	อุ่น นวล หล่อเลี้ยง	หวานปลอบใจประจำ คาเฟอีน
หลังท้องเสีย	ข้าวต้ม กล้วย แอปเปิ้ลต้ม นม ของมัน ของหวาน	
หลังไข้	ของเหลวอุ่น โจ๊ก	ของเย็น ของจัด
หลังผ่าตัด	ตามแพทย์ ค่อยๆ เพิ่ม	ตามแพทย์
หลังคลอด	อุ่น หล่อเลี้ยง โปรตีน	ของเย็น แอลกอฮอล์
สูงอายุประจำ	นุ่ม อุ่น เบา	กรอบ เย็น แห้ง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นว่าคุณภาพของร่างกายในวันนั้น และเลือกตามที่ระบบต้องการ — ไม่ใช่ตามที่เราอยาก

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องเวลาการกิน — และวิถีของคนทำงานในเมืองไทยที่กำหนดให้มื้อเย็นเป็นมื้อหลัก ของพ่อแม่กับลูกที่อยู่  
กันคนละสถานที่ในตอนกลางวัน



## บทที่ 16 — ช่วงเวลาการกินและวิถีคนเมืองร่วมสมัย

### ช่วงเวลาการกินในตำราดั้งเดิม

ในตำราอายุรเวทและในวัฒนธรรมไทยดั้งเดิม ช่วงเวลาการกินมีหลักที่เชื่อมกับธรรมชาติ —

มือเช้า (6-9 โมงเช้า) — เบาและอุ่น เพราะไฟย่อยกำลังจะเริ่ม มือกลางวัน (11 โมง-13 นาฬิกา) — มือใหญ่ที่สุด เพราะไฟย่อยแรงที่สุดในวัน มือเย็น (17-19 นาฬิกา) — เบาและกินก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง เพราะไฟย่อยอ่อนลง

หลักนี้สอดคล้องกับธรรมชาติของระบบประสาทอัตโนมัติและจังหวะ Circadian ในร่างกาย — ที่งานวิจัยปัจจุบันยืนยัน

### แต่ในวิถีคนเมืองร่วมสมัย...

วิถีของคนทำงานในไทยปัจจุบัน ทำตามหลักนี้ได้ยาก —

มือเช้า — เร่งรีบ ออกบ้านเช้า มักข้าม หรือกินไม่ครบ มือกลางวัน — กินที่ทำงาน เร็ว ในเวลาจำกัด อาหารอาจไม่ตรงธาตุ มือเย็น — กลับบ้าน 6-8 ทุ่ม กินกับครอบครัว เป็นมือหลักของวัน มือดึก — บางคนกินอีก เพราะกลับเย็นแล้ว แต่หัวอีกตอนดึก

ในบริบทนี้ ตำราดั้งเดิมจะตอบว่า "ผิดทุกข้อ" — แต่ในชีวิตจริง การหวนกลับสู่กรอบเดิม ทำได้ยาก หรือทำได้แต่กระทบเรื่องอื่น (เวลากับครอบครัว เวลานอน เวลาทำงาน)

ในบทนี้ เราจะดูว่า — ในวิถีคนเมืองร่วมสมัยที่กลับสู่กรอบดั้งเดิมไม่ได้ — เราดูแลตัวเองอย่างไรในกรอบของชีวิตจริง

## หลักการที่ใช้ได้ในวิถีจริง

### หลักที่หนึ่ง — มือเช้าสำคัญ แม่เร่งรีบ

ในวิถีคนทำงานสมัยใหม่ — การข้ามมือเช้าเป็นปัญหาคลาสสิก

การกินมือเช้า แม่เล็ก แม่เร่งรีบ — เริ่มไฟย่อยและจังหวะของวัน

#### ตัวอย่างมือเช้าเล็กที่ทำได้ใน 5 นาที

- ข้าวต้มอุ่นซ็อมมา + ไข่ลวก
- ขนมปังโฮลวีต + อโวคาโด + กาแฟ
- กล้วยน้ำว้า + ถั่วอบ + ชา
- โยเกิร์ตธรรมชาติ + ผลไม้
- สมูทตี้ผัก-ผลไม้ (เตรียมล่วงหน้า)

ในคนธาตุลม — มือเช้าหล่อเลี้ยงสำคัญที่สุด (ข้าวต้ม โจ๊ก ขนมปังเนยถั่ว) ในคนธาตุไฟ — มือเช้าเย็นและเบา (ผลไม้ ขนมปังกับอโวคาโด) ในคนธาตุน้ำ — มือเช้าเล็ก อุ่น มีเครื่องเทศ (ข้าวต้มเครื่อง โจ๊กพริกไทย)

### หลักที่สอง — มือกลางวันใหญ่ที่สุด

ในเวลาไฟย่อยแรงที่สุด — มือกลางวันควรเป็นมือหลัก

#### ในคนที่ทำงานออฟฟิศ

- ใช้พักกลางวันให้เต็มที่ ไม่กินเร่งรีบขณะทำงาน
- เลือกร้านที่บาลานซ์ดี
- กินครบ "ไม่กินน้อยเพราะ "ไม่อย่างง่วงป่วย"
- ดื่มน้ำมาก

#### ทำไมไม่ควรกินมือกลางวันน้อย "เพราะกลัวง่วง"

ความง่วงหลังมือกลางวัน เป็นธรรมชาติของไฟย่อยที่ทำงานหนัก — ในบางวัฒนธรรม (สเปน อิตาลี) มีพักกลางวัน 1-2 ชม.

ในคนไทยที่ทำงานต่อทันที — เลือกกินอาหารที่บาลานซ์ (โปรตีนคุณภาพ ผัก คาร์บไม่มากเกินไป) จะลดง่วง

ของกินที่ทำให้ง่วงหนัก — ข้าวขัดสีปริมาณมาก ของหวานเข้มข้น ของทอดมัน อาหารหนักเกิน

## หลักที่สาม — มือเย็นเล็ก แม้เป็นเวลาครอบครัว

ในวิถีไทยร่วมสมัย มือเย็นเป็นเวลาครอบครัว และคนสำคัญกินด้วยกัน — เป็นคุณค่าที่ไม่อยากเสียไป

แต่ในมุมของธาตุและสุขภาพ — มือเย็นใหญ่กระทบการนอน ระบบย่อย และน้ำหนัก

### ทางสมดุล

- ใช้เวลาในมือเย็นเต็มที่ (กินกับครอบครัว 1-2 ชั่วโมง) — แต่ปริมาณกินไม่ใหญ่
- เน้นผัก ของต้ม ปลา (เบาและย่อยง่าย)
- ลดข้าว แป้ง คาร์บหนัก
- ลดของทอด ของหวานเข้มข้น
- กินก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง

ถ้ามือเย็นต้องใหญ่ (งานเลี้ยง โอกาสพิเศษ) — ปรับมือเช้าและกลางวันให้เบาในวันถัดไป เพื่อบาลานซ์ในระดับสัปดาห์

## หลักที่สี่ — หลีกเลี้ยงมือตึก

มือหลัง 21 นาฬิกา — กระทบการนอน ระบบย่อย ฮอโมน และน้ำหนัก

ในผู้ที่ทำงานกะกลางคืน — ปรับมือตามเวลาดีน ไม่ใช่ตามนาฬิกา

ในผู้ที่กลับบ้านตึกแล้วหิว — เลือกของเบา ของเหลวอุ่น (น้ำซูปกระดุก golden milk) ไม่เลือกของหนัก

## หลักที่ห้า — น้ำตลอดวัน

นี่คือหลักที่ง่ายที่สุดและใช้ได้ทุกคน — ดื่มน้ำตลอดวัน ไม่รอกระหาย

ในคนที่ติดงานหนัก — ตั้งขวดน้ำในที่เห็น เตือนตัวเองทุกชั่วโมง

## วิถีเฉพาะของคนเมือง

### นักเรียนและนักศึกษา

ความท้าทาย — งบจำกัด อาหารโรงเรียน-มหาวิทยาลัยจำกัด พฤติกรรมกินรวมกลุ่ม กัดดันจากเพื่อน

### กลยุทธ์

- มื้อเช้าก่อนออกบ้าน
- ของกินติดตัว (ผลไม้สด ถั่วอบ ขนมปังโฮลวีต)
- เลือกในโรงอาหารที่บาลานซ์
- ลดน้ำหวาน ของขบเคี้ยวประจำ
- น้ำเปล่าตลอดวัน

ระมัดระวัง — พฤติกรรมการกินผิดปกติ (กินน้อยเพื่อผอม หรือลดอาหารมากเกินไป) — สัญญาณเตือนต้องคุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ หรือ  
สายด่วน 1323

## คุณแม่ลูกอ่อน

ความท้าทาย — เวล่าน้อย ไม่ได้นอนพอ ต้องการพลังให้ทั้งตัวเองและลูก

### กลยุทธ์

- กินเป็นเวลา ไม่ข้ามมื้อ (ลูกจะหิวพร้อมแม่)
- มื้อเช้าใหญ่ — เพราะวันยาว
- ของกินติดมือพร้อม (ผลไม้ ถั่วอบ น้ำเปล่า) ในตอนให้นมหรือตอนลูกหลับ
- ของเหลวอุ่นมาก (น้ำซूप golden milk ชาสมุนไพรอุ่น)
- โปรตีนคุณภาพในทุกมื้อ
- ผักใบเขียวสำหรับแคลเซียมและเหล็ก
- ในระยะให้นม กินอาหารหล่อเลี้ยง (เหมือนหลังคลอด)

ระมัดระวัง — กินเหลือของลูก เป็นพฤติกรรมที่ทำให้กินไม่บาลานซ์ — แม่ต้องมีอาหารของตัวเอง

## มนุษย์เงินเดือนโสด

ความท้าทาย — ไม่ค่อยมีแรงทำอาหาร อยู่ในห้องเช่าที่ไม่มีครัวเต็ม กินกับเพื่อนหรือกินคนเดียวหน้าจอ

### กลยุทธ์

- ทำอาหารง่ายๆ ในวันหยุด เผื่อ 2-3 วัน (meal prep)
- ซื้อของจากตลาดสดอาทิตย์ละครั้ง
- มีอุปกรณ์เล็กๆ ในห้อง (หม้อไฟฟ้า ไมโครเวฟ)

- กินมือบ้านพ่อแม่ในวันหยุด (ถ้าได้)
- เลี้ยงกินกับหน้าจ้อ — ใช้มือเป็นเวลาพัก

สำหรับคนที่อาศัยอยู่คนเดียวในเมืองใหญ่ — มือกลายเป็นเวลาเงียบที่กระทบใจ — บางคนเลี้ยงด้วยการเปิดหน้าจ้อ บางคนกินเร็วและรีบกลับ

ลองทดลอง — เลือกหนึ่งมือต่อสัปดาห์ที่กินช้าๆ ในใจที่เปิด แม้กินคนเดียว — เป็นเวลากับตัวเอง

## ผู้บริหารและคนทำงานเวลาน้อย

ความท้าทาย — มือมักอยู่ที่ประชุม หรือกินเร่งระหว่างไป-กลับ พักไม่พอ ความเครียดสูง

### กลยุทธ์

- กินที่ประชุมอย่างมีสติ — เลือกของเบา ของผัก ไม่กินจนอัด
- มือที่อยู่ในตารางต้องนับเป็น "เวลาดูแลตัวเอง" ไม่ใช่เวลาทำงาน
- ของกินติดในออฟฟิศ (ผลไม้สด ถั่ว ขนมหงอกโฮลวีต)
- น้ำเปล่ามาก
- ในวันหยุด ปรับให้บาลานซ์เต็มที่

สัญญาณเตือน — กรดไหลย้อนเรื้อรัง น้ำหนักขึ้นต่อเนื่อง ความดันสูง — ปรึกษาแพทย์ ก่อนเป็นโรคถาวร

## คนขับรถ คนส่งของ ไรเดอร์

ความท้าทาย — มือบนถนน จอดที่ร้านริมทาง เวลากินสั้น แสงแดดและเหงื่อตลอดวัน

### กลยุทธ์

- มีของกินติดในรถ (ขวดน้ำ ผลไม้สด ถั่วอบ)
- เลือกร้านที่บาลานซ์ (ถ้วยเตี๋ยวน้ำใส ข้าวสวยกับผัด ดีกว่าของทอดเร็ว)
- น้ำเปล่ามาก (อยู่ในแดดเสียน้ำมาก)
- ระวังภาวะขาดน้ำ ลมแดด

ของที่ดี — น้ำมะพร้าวอ่อนในขวด (เกลือแร่ตามธรรมชาติ) น้ำต้มขิงในขวด (ช่วยย่อยอาหารริมทาง)

ของที่ระวัง — เครื่องดื่มชูกำลังประจำ (ในระยะยาวกระทบหัวใจ) บุหรี่ระหว่างกิน

## ผู้ที่ต้องเดินทางบ่อย (Business Travel)

ความท้าทาย — เปลี่ยน timezone เมนูเปลี่ยน น้ำดื่มเปลี่ยน อาหารบนเครื่องบินไม่ดีต่อระบบย่อย

### กลยุทธ์

- พกของไทยติดตัว (ขมิ้น พริกไทย ขิงแห้ง กาแฟ บะหมี่กึ่งสำเร็จไทยที่คุ้น)
- ดื่มน้ำมาก โดยเฉพาะบนเครื่อง
- เลี่ยงแอลกอฮอล์บนเครื่อง (ทำให้ขาดน้ำ)
- กินตามนาฬิกาท้องถิ่น ตั้งแต่วันแรก (ช่วย Jet lag)
- น้ำสมุนไพรไทยที่นำติดได้ (ใบเตย อบเชย ขิง)
- เลี่ยงมื้อใหญ่ในเย็นวันแรกหลังเดินทาง

Jet lag และอาหาร — ในวันแรกของการเปลี่ยน timezone กินเบาและมีเครื่องเทศย่อย — จะปรับเร็วขึ้น

## ตารางสรุป — วิธีและการปรับ

วิถี	มื้อสำคัญ	ของกินติดตัว	ระวัง
นักเรียน-นักศึกษา	เช้า	ผลไม้ ถั่ว	พฤติกรรมกินผิด ของหวานบ่อย
คุณแม่ลูกอ่อน	ทุกมื้อ +	ของหล่อเลี้ยง ผลไม้ ถั่ว น้ำซूप	กินเหลือลูก
มนุษย์เงินเดือนโสด	ทุกมื้อ + meal prep	ของในห้อง	กินกับหน้าจอ
ผู้บริหาร	กลางวัน	ผลไม้ ถั่วในออฟฟิศ	กรดไหลย้อนสะสม
คนขับรถ-ไรเดอร์	กลางวัน	น้ำ ผลไม้ ของในรถ	ขาดน้ำ ลมแดด
คนเดินทางบ่อย	ตามท้องถิ่น	ของไทยติดตัว	Jet lag แอลกอฮอล์บนเครื่อง

## คำเตือนเรื่อง "Intermittent Fasting" และ "การงดอาหาร"

ในยุคนี้ มีกระแสเรื่องการงดอาหาร (Intermittent fasting, 16:8, OMAD) ที่หลายคนทดลอง

ในมุมมองของอายุรเวทและธาตุ —

**คนธาตุน้ำ** — งดอาหารบ้าง (เช่น 12-14 ชั่วโมงระหว่างมื้อสุดท้ายกับมื้อต่อมา) อาจดีต่อระบบเผาผลาญ

**คนธาตุไฟ** — งดอาหารมากเกินไป จะกระทบกระเพาะ ใจหงุดหงิด ไฟกำเริบ — ทำได้บ้างในระยะสั้น แต่ไม่ใช่วิถีประจำ

**คนธาตุลม** — งดอาหารไม่เหมาะ — ลมแกว่ง ใจกังวล ระบบประสาทกระทบ

ในกรณีของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ให้นมบุตร เด็ก วัยรุ่น (กลุ่มเสี่ยง eating disorder สูง) ผู้สูงอายุ (เสี่ยง sarcopenia กล้ามเนื้อเสื่อม) ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้มีประวัติพฤติกรรมการกินผิดปกติ — Intermittent fasting ไม่แนะนำโดยไม่มี การดูแลจากแพทย์

## ก่อนไปบดส่งท้าย

ในบทนี้ เราได้เห็นวิถีของคนเมืองร่วมสมัยและการปรับอาหารตามธาตุในกรอบของชีวิตจริง — และเห็นว่าแม้ในวิถีที่ห่างจาก ตำราดั้งเดิม การดูแลตัวเองยังทำได้

ในบดส่งท้าย เราจะรวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน และมองว่า "อาหารตามธาตุ" ในชีวิตของเรา ไม่ใช่กฎตายตัวที่ต้องทำเป๊ะ — แต่คือ เครื่องมือของการ "ฟิตร่างกาย" และดูแลตัวเองตลอดชีวิต



## บทส่งท้าย — อาหารคือยาที่กินทุกวัน

### มองย้อนการเดินทาง

เราเดินทางในหนังสือเล่มนี้กันมายาวไกล

เราเริ่มจากความเข้าใจว่า อาหารใช้เวลามาก ในชีวิตของเราทุกคน — แปรหมั่นมือในชีวิต — และทุกมือ ใส่บางสิ่งเข้ามาในร่างกายและในใจของเรา

เราเรียนรู้ที่จะอ่านอาหารในมุมของธาตุ — คุณสมบัติร้อน-เย็น เบา-หนัก แห้ง-ชื้น และรส 6 รส — ที่เป็นเครื่องมือในการเข้าใจงานทุกงานที่อยู่ตรงหน้า

เราได้รู้จักอาหารสำหรับแต่ละธาตุ — คนธาตุลมที่ต้องการของอุ่นและหล่อเลี้ยง คนธาตุไฟที่ต้องการของเย็นและนวล คนธาตุน้ำที่ต้องการของอุ่น เบา และเครื่องเทศ

เราดูเมนูอาหารไทยยอดนิยม ผักไทย สมุนไพรครัวไทย ผลไม้ตามฤดูกาล ของหวานและเครื่องดื่ม — ในมุมของธาตุที่ใช้ได้ในวิถีคนไทย

เราคุยเรื่องการกินที่ร้านอาหาร การพึ่งร้านสะดวกซื้อ การจัดมื้อในครอบครัวหลายธาตุ — และเห็นว่าในทุกบริบทของชีวิตจริง การดูแลตัวเองด้วยอาหารยังทำได้

เราได้พิจารณาอาหารตามช่วงวัย (เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ สูงอายุ) อาหารตามบala (เมื่อแข็งแรง อ่อนล้า หรือป่วย) และวิถีของคนเมืองร่วมสมัย ที่ต้องปรับให้เข้ากับชีวิตจริง

## หัวใจของหนังสือเล่มนี้

ในตอนเริ่ม เราเริ่มจากประโยคที่ว่า — "อาหารคือยาที่กินทุกวัน" — และในตอนจบ อยากรู้สิ่งที่คุณกลัวกว่านั้น

อาหารไม่ใช่แค่ยา — อาหารคือการ "สนทนา" ระหว่างเรากับธรรมชาติ

ทุกครั้งที่เราเลือก ไม่ใช่แค่เลือกของกิน — เราเลือกความสัมพันธ์กับร่างกายของเรา ความสัมพันธ์กับธาตุของเรา ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์กับแผ่นดินที่ปลูกอาหารเราขึ้นมา

ในอาหารหนึ่งจาน มีคนปลูก คนเก็บ คนขนส่ง คนทำ คนเสิร์ฟ — และเราอยู่ในห่วงโซ่นี้ในตอนกิน

นี่คือเหตุผลที่อาหารตามธาตุ ไม่ใช่เรื่องของ "อะไรกินได้กินไม่ได้" — แต่คือเรื่องของ "เราอยู่ในความสัมพันธ์อย่างไรกับอาหารและร่างกาย"

## ความจริงในบริบทไทย

ขอยอมรับความจริงที่บางครั้งเรามองข้ามในหนังสือเล่มนี้

ไม่ใช่ทุกคนมีอิสระในการเลือกอาหาร คนรายได้น้อยมีตัวเลือกจำกัด คนในต่างจังหวัดที่ห่างจากตลาดสด ผู้สูงอายุที่ลูกหลานเตรียมอาหารให้ พนักงานกะดึกที่ร้านที่เปิดมีเพียงร้านสะดวกซื้อ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ปฏิเสธความจริงเหล่านี้ — และไม่ได้บอกว่า "ทุกคนต้องกินตามธาตุเป๊ะๆทุกมื้อ"

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้เสนอคือ — ความเข้าใจ ที่นำไปสู่การเลือกเล็กๆ ในทุกบริบทของชีวิตที่เราอยู่ตอนนี้ และวางแผนการเปลี่ยนในระยะยาว ถ้าทำได้

แม้คนที่อยู่ในเงื่อนไขจำกัด — ความเข้าใจในธาตุของตัวเอง ยังช่วยให้เลือกในร้านที่มี ในเซเว่นที่อยู่ใกล้ ในของที่เพื่อนชวนกิน ในแบบที่ดูแลตัวเองได้ดีขึ้นทีละนิด

## ของขวัญที่ส่งต่อสู่รุ่นถัดไป

ในตอนท้ายหลายคนอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ลูกของท่านอาจยังเด็ก หรือเป็นวัยรุ่น

ของขวัญที่เราให้ลูกได้ในเรื่องอาหาร ไม่ใช่การบอกว่ากินอะไรไม่กินอะไร — แต่คือการ "ปลูกความเข้าใจ" ในแบบที่ติดตัวลูกตลอดชีวิต

ความเข้าใจในธาตุของตัวเอง ความเข้าใจในธาตุของอาหาร ความเข้าใจในการฟังกายในวันที่ "อิม" ไม่ใช่ฝืนกินจน "อัด" ความเข้าใจในความสัมพันธ์ของอาหารกับคน — กับครอบครัว กับผู้ปลูก ความเคารพในวัฒนธรรมการกินไทยที่บรรพบุรุษส่งต่อมา

นี่คือของขวัญที่ยั่งยืน — ยั่งยืนกว่ารายการเมนู ยั่งยืนกว่าคำแนะนำเรื่องแคลอรี

## วัฒนธรรมการกินไทยและคุณค่าที่ลึก

ในวัฒนธรรมไทยดั้งเดิม การกินไม่ใช่แค่การใส่อาหารเข้าปาก —

การกินคือเวลาของครอบครัว — มือเย็นกับพ่อแม่ที่ลูกกลับจากโรงเรียน การกินคือการให้ — แม่ทำอาหารให้ลูก เพื่อนทำเลี้ยงเพื่อน การกินคือพิธีกรรม — ในงานบวช งานแต่งงาน งานบุญ การกินคือการเคารพธรรมชาติ — ผักผลไม้ตามฤดู วัตถุดิบในที่ที่เราอยู่ การกินคือการดูแล — ผู้ใหญ่ดูแลเด็ก เด็กดูแลผู้สูงอายุ

ในวิถีร่วมสมัย คุณค่าเหล่านี้บางส่วนหายไป — และในตำราอาหารชาตุนี้ ขอให้เรำจำคุณค่าเหล่านี้ไว้

อาหารตามธาตุ ไม่ใช่การปฏิเสธวัฒนธรรมการกินไทย — แต่คือการเข้าใจวัฒนธรรมการกินไทยให้ลึกขึ้น

## ธาตุของเรา เปลี่ยนได้

หนังสือทุกเล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ จบลงด้วยความจริงเดียวกัน และเล่มนี้ก็เช่นกัน

ธาตุประจำตัวของเรา ไม่ใช่คำพิพากษาที่ตายตัว — และในเรื่องอาหาร ความหมายของประโยคนี้นี้คือ —

ในช่วงต่างๆ ของชีวิต ธาตุของเราเปลี่ยน อาหารที่ตรงในวัยหนึ่ง อาจไม่ตรงในอีกวัย

ในวันที่ร่างกายแข็งแรง เรากินได้หลากหลาย ในวันที่อ่อนแอ เราต้องการอาหารเบาและอุ่น

ในวันที่ใจเป็นปกติ เรากินตามธาตุได้ ในวันที่ใจหนัก เราต้องการอาหารที่ปลอบ

อาหารตามธาตุ จึงไม่ใช่กฎตายตัว — แต่คือ "การฟัง" ที่ลึก ที่เปลี่ยนตามวันและตามชีวิต

## คำสั่งท้าย

เราเริ่มต้นหนังสือเล่มนี้ ด้วยความตั้งใจที่จะใช้ "มุมของธาตุ" เป็นเครื่องมือเพิ่มในการเลือกอาหารของเรา

เราจบหนังสือเล่มนี้ ด้วยความเข้าใจที่ใหญ่กว่านั้น — ว่าอาหารไม่ใช่แค่ "สิ่งที่กิน" แต่คือ "การสนทนา" ระหว่างเรากับร่างกาย กับธาตุ กับครอบครัว และกับธรรมชาติ

ลม ไฟ น้ำ — นักล่ายุคแรก นักรบและผู้นำ ผู้อยู่รอดและผู้รักษาเผ่า — ทุกธาตุมีอาหารที่หล่อเลี้ยง และทุกอาหาร มีคุณสมบัติที่ส่งผลต่อธาตุของผู้กิน

ขอบคุณที่เดินทางมาด้วยกันจนถึงหน้าสุดท้าย ขอให้เราเลือกอาหารของเรา ในแบบที่ตรงกับธาตุของเรา และในแบบที่ของขวัญในตัวเรา ได้รับการดูแลและหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่

และในมือต่อมา และในวันต่อมา และในปีต่อมา — ขอให้การ "ฟัง" ของเราในเรื่องอาหารและร่างกาย ลึกขึ้นตามกาลเวลา

เพราะอาหารไม่ใช่ภาระ — มันคือของขวัญที่เราได้รับทุกวัน และให้กลับคืนสู่ร่างกายและใจของเรา ในรูปของพลัง สุขภาพ ความสุข และความเป็นเรา

ลม ไฟ น้ำ — ทุกธาตุได้รับการดูแล ในงานที่อยู่ตรงหน้า

ในแต่ละวัน ในแต่ละมือ ในแต่ละคำที่เคี้ยว

นั่นคืออาหารตามธาตุ — ในความหมายที่งดงามที่สุด

## ภาคผนวก — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วย "อาหารตามธาตุ" รวบรวมเนื้อหาจากตำราแพทย์แผนไทยเดิม จากตำราอายุรเวทและศาสตร์การกินดั้งเดิม จากศาสตร์โภชนาการสมัยใหม่ และจากงานวิจัยและแนวทางของหน่วยงานสาธารณสุข — ทั้งไทยและสากล

### ตำราแพทย์แผนไทย

- ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 — ในส่วนที่กล่าวถึงรสและอาหารตามธาตุ
- คัมภีร์ธาตุวิภังค์ — สำหรับความเข้าใจคุณสมบัติของธาตุที่ส่งผลต่ออาหาร
- ตำรายาไทยเดิม — กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ในส่วนที่ว่าด้วยรสและสมุนไพรรักษาโรค
- ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย — เอกสารของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

### ตำราอายุรเวท

- Vasant Lad — Ayurveda: The Science of Self-Healing (1984) — สำหรับแนวคิดเรื่อง 6 รส, 6 คุณสมบัติของอาหาร, Agni และ Bala
- Vasant Lad & Usha Lad — Ayurvedic Cooking for Self-Healing (1997) — สำหรับแนวการกินตาม dosha
- Charaka Samhita และ Sushruta Samhita (ตำราคลาสสิกของอายุรเวท) — ในส่วนที่กล่าวถึง rasa, virya และ vipaka ของอาหาร

แนวคิดเรื่อง "ตรีโทษ" (Tridosha — Vata Pitta Kapha) ในอายุรเวทอินเดีย ใช้เป็นกรอบเปรียบเทียบกับธาตุ 3 ของไทยตลอดเล่ม

### แหล่งทั่วไป — โภชนาการและการกินดั้งเดิม

- Michael Pollan — In Defense of Food: An Eater's Manifesto (2008) — สำหรับแนวคิด "Eat food, not too much, mostly plants"
- Michael Pollan — The Omnivore's Dilemma (2006) — สำหรับมุมมองห่วงโซ่อาหาร
- Weston A. Price — Nutrition and Physical Degeneration (1939) — งานสำรวจอาหารดั้งเดิมในวัฒนธรรมต่างๆ (หมายเหตุ — งานบางส่วนของ Price เป็นที่ถกเถียงในวงการวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน อ่านอย่างวิเคราะห์)
- Sally Fallon — Nourishing Traditions — สำหรับมุมมองการกินที่บูรณาการกับวัฒนธรรม
- Dan Buettner — The Blue Zones (2008) — งานเรื่องวิถีการกินในชุมชนที่อายุยืน

- หนังสือทั่วไปเรื่อง Mediterranean Diet, Japanese Diet (Okinawan) ที่มีงานวิจัยรองรับ
- หนังสือทั่วไปเรื่องอาหารและจุลินทรีย์ในลำไส้ (เช่น Justin Sonnenburg — The Good Gut)

### แนวทางและเอกสารของหน่วยงานสาธารณสุข

- แนวทางอาหารสำหรับคนไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน โรคไต ความดันโลหิตสูง ของสมาคมวิชาชีพต่างๆ ในไทย
- เอกสารของ World Health Organization (WHO) เรื่อง Healthy Diet และ NCDs Prevention
- เอกสารของ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- แนวทางอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (Dietary Guidelines for Older Adults) ของ National Institute on Aging
- แนวทาง Low-FODMAP diet สำหรับ IBS ของ Monash University

### งานวิจัยและบทความออนไลน์

ในการเขียนเล่มนี้ ได้อ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยและบทความออนไลน์ในหัวข้อต่อไปนี้ — ผู้อ่านสามารถค้นต่อใน PubMed, Google Scholar หรือ ThaiJO

- งานวิจัยเรื่อง Mediterranean Diet และโรคหัวใจ (PREDIMED trial และอื่นๆ)
- งานวิจัยเรื่อง Time-Restricted Eating และ Intermittent Fasting — รวมทั้งข้อจำกัดและกลุ่มที่ไม่ควรใช้
- งานวิจัยเรื่อง Gut Microbiome และผลต่อสุขภาพ
- งานวิจัยเรื่อง Anti-inflammatory diet และโรคเรื้อรัง
- งานวิจัยเรื่อง Plant-based diet และโรค NCDs
- งานวิจัยเรื่อง Glycemic Index และการควบคุมน้ำตาลในเลือด
- งานวิจัยเรื่อง Sodium intake และความดันโลหิต
- งานวิจัยเรื่อง Sarcopenia (กล้ามเนื้อเสื่อมในผู้สูงอายุ) และความต้องการโปรตีน
- งานวิจัยเรื่อง Maternal Nutrition และพัฒนาการของทารก
- บทความเชิงคลินิกเรื่อง Pediatric Nutrition จาก American Academy of Pediatrics (AAP)
- งานวิจัยเรื่อง Disordered Eating และพฤติกรรมการกินผิดปกติในวัยรุ่น
- งานวิจัยเรื่อง Chrononutrition (อาหารและจังหวะ Circadian)

## ดัชนีความปลอดภัย — สำหรับกลุ่มเปราะบาง

ตารางนี้รวมรายการกลุ่มที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ในเรื่องอาหารและคำแนะนำในเล่มนี้ ผู้อ่านที่อยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ขอให้อ่านบทที่ระบุอย่างละเอียด และปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อนปรับเปลี่ยนรูปแบบการกิน

ภาวะ/กลุ่ม	ระวังเรื่อง	อ่านในบท
เบาหวาน	ของหวาน, Intermittent Fasting, ผลไม้หวานสูง	10, 14, 15, 16
โรคไต	โซเดียม, โปรตีน, ผักโพแทสเซียมสูง	15
โรคหัวใจ ความดันสูง	โซเดียม, ของทอด, แอลกอฮอล์, คาเฟอีน	5, 10, 14
ภูมิแพ้อาหารรุนแรง	วัตถุดิบเฉพาะที่แพ้	ทุกบท — ปรึกษาแพทย์
สตรีตั้งครรภ์	ปลาดิบ, คาเฟอีน, แอลกอฮอล์ (งดเด็ดขาด), สมุนไพรบางชนิด, Intermittent Fasting (ไม่แนะนำ)	10, 14, 16
สตรีให้นมบุตร	แอลกอฮอล์ (งดเด็ดขาด), คาเฟอีนสูง, สมุนไพร	10, 14
ทารกและเด็กเล็ก (<6 เดือน)	นมแม่เป็นหลัก — คำแนะนำในเล่มนี้ไม่ใช่ในวัยนี้	14
เด็กเล็ก (6 เดือน - 12 ปี)	น้ำผึ้งในเด็ก<1ปี (ห้าม), รสจัด, ของหวานเข้มข้น	14
วัยรุ่น	คาเฟอีน, น้ำหวานบ่อย, Intermittent Fasting (ไม่แนะนำ — เสี่ยง eating disorder)	14, 16
ผู้สูงอายุ	กลืนยาก, ขาดน้ำ, sarcopenia (กล้ามเนื้อเสื่อม), Intermittent Fasting (ไม่แนะนำ)	14, 15, 16
ผู้มีประวัติพฤติกรรมการกินผิดปกติ	ภาษาเรื่องอด/กิน, Intermittent Fasting (ไม่แนะนำ), การกำหนดน้ำหนัก	6, 14, 16 — ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง
ผู้เป็นโรค ARFID หรือเด็กที่ปฏิเสธอาหาร	คำแนะนำต้องเฉพาะตัว	13, 14 — ปรึกษากุมารแพทย์
ผู้กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด (warfarin)	ผักใบเขียวเข้ม (vitamin K), ไขมันปริมาณสูง	8
ผู้มีประวัติมะเร็งเต้านม/มะเร็งฮอร์โมน-positive	ถั่วเหลืองปริมาณมาก (phytoestrogen)	14
ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างเคมี/รังสีบำบัด	คำแนะนำต้องเฉพาะตัว	ทุกบท — ปรึกษาแพทย์ผู้รักษา
ผู้เป็นโรคเซลิแอค (Celiac)	กลูเตน (แป้งสาลี ขนมนปัง บะหมี่กลูเตน)	ทุกบท — เลี่ยงกลูเตน
ผู้แพ้แลคโตส / Lactose intolerance	นมและผลิตภัณฑ์นม	4, 10

ภาวะ/กลุ่ม	ระวางเรื่อง	อ่านในบท
ผู้กินยาประจำ	ปฏิกิริยาของยากับอาหาร/สมุนไพร	ทุกบท — ปรีक्षा เภสัชกร
หากเราอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งข้างต้น — คำแนะนำในเล่มนี้ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น และไม่ใช่แทนคำแนะนำเฉพาะตัวจากแพทย์หรือนักโภชนาการที่รู้บริบทของเรา		

## หมายเหตุของผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตำราโภชนาการคลินิก และไม่ได้ใช้แทนการพบนักโภชนาการหรือแพทย์เฉพาะทาง

ในกรณีต่อไปนี้ ขอให้ปรึกษาแพทย์/นักโภชนาการก่อนนำคำแนะนำในเล่มนี้ไปใช้ —

- ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่ต้องการการดูแลอาหารเฉพาะ — เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ ความดันโลหิตสูง ไซมันในเลือดสูง โรคเซลิแอค ภูมิแพ้อาหารรุนแรง
- สตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- ทารกและเด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายชนิด หรือกลืนยาก
- ผู้ที่อยู่ในระหว่างการรักษามะเร็งหรือเคมีบำบัด
- ผู้ที่มีประวัติพฤติกรรมการกินผิดปกติ (Eating disorders) — Anorexia, Bulimia, Binge Eating Disorder
- ผู้ที่กินยาประจำที่อาจมีปฏิกิริยากับอาหารหรือสมุนไพร — โดยเฉพาะผู้กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด (warfarin) — ระวางผักใบเขียวเข้มและขมิ้นปริมาณสูง
- ผู้ที่กำลังพิจารณา Intermittent Fasting หรือการปรับรูปแบบการกินที่สำคัญ

สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ใจรุนแรงเกี่ยวกับอาหารและร่างกาย หรือมีพฤติกรรมการกินที่กระทบสุขภาพ — สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมรับฟัง และในประเทศไทยมีแพทย์เฉพาะทางเรื่องโภชนาการและความผิดปกติของการกินที่สามารถปรึกษาได้

คำแนะนำในเล่มนี้ ให้ในเจตนาของการดูแลตัวเองและครอบครัวในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่การรักษาโรค ในเรื่องการรักษาโรค ยาและคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษามาก่อนเสมอ