

บัตรอาหาร ป้ายสามช่อง

7 ธาตุ · อ่านครบสามด้าน

ร้อน-เย็น

ร้อน / เย็น

แห้ง-ชุ่ม

แห้ง / ชุ่ม

หนัก-เบา

หนัก / เบา

หยิบบัตร แล้วอ่านทีละช่อง

1. ใช้ผลธาตุประจำตัวที่รู้แล้ว เลือกบัตรของเรา
2. ดูช่องหลักที่หัวบัตรก่อน
3. ตรวจสอบอีกสองช่องประกอบกับอาหาร ปริมาณ และวิธีปรุง
4. ถ้ามีทิศที่เอียงตอนนี้ อ่านร่วมกับบทที่ 7 ของตำราอาหาร

ช่อง “กลาง” หมายถึงกลางหรือไม่ชัดในกรอบนี้ ไม่ได้แปลว่าอาหารนั้นเหมาะกับทุกคนทุกปริมาณ

ใช้เพื่อเรียนรู้การดูแลตนเอง ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือรักษาโรค ผู้มีโรคประจำตัวให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

แหล่งข้อมูล: กินอาหารตามวงล้อธาตุ ร่าง 1.4

ฉบับจัดบัตร 1.0 · 6 ตุลาคม 2569

อ่านและค้นอาหารเพิ่มเติมที่

library.plearnprai.org/textbooks/lab-three-elements/food-three-channel-library

ธาตุไฟ

เย็นลง ช้าลง ไม่เต็มไฟ

ร้อน-เย็น ร้อน ช่องหลัก	แห้ง-ชุ่ม ชุ่ม	หนัก-เบา เบา
--------------------------------------	--------------------------	------------------------

เริ่มดูช่องหลัก: **ร้อน-เย็น** แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** แดงกว่า ฟัก บวบ ผักบุ้ง ใบบัวบก มะระ เต้าหู้ ถั่วเขียว แดงโม มังคุด ส้มโอ น้ำใบบัวบก เก๊กฮวย
- **กินน้อย** พริกจัด ของทอด ปิ้งย่าง ของดอง เป็รี้ยวจัด ทูเรียน ลำไย เหล้า กาแฟดำหลายแก้ว
- **รส** ฝาด ขม หวานอ่อน · **ปรุง** ลวก ต้มจืด นึ่ง
- **ระวังช่วง** ฤดูร้อน · 10-14 น. · ไม่กินหนักหลัง 22 น.

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

ธาตุลมไฟ

อ่อนท้อง ตรงเวลา มีเนื้อแข็งแรง

ร้อน-เย็น ร้อน	แห้ง-ชุ่ม แห้ง	หนัก-เบา เบา ช่องหลัก
--------------------------	--------------------------	------------------------------------

เริ่มดูช่องหลัก: **หนัก-เบา** แล้วตรวจสอบอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** ข้าวสายนุ่ม ไข่ต้ม ถั่วต้ม เต้าหู้ ฟักทอง มันเทศ เผือก กล้วยสุก นมอุ่น น้ำเต้าหู้
- **กินน้อย** เผ็ดจัด ยำ ส้มตำ กาแฟดำ ชาดำ ของกรอบกรอบ งดมื้อ
- **รส** หวานจากธรรมชาติ มันพอดี เค็มอ่อน . น้อยลงกับเผ็ด ขม ฝาดเปรี้ยวจัด . **ปรุง** ต้ม ตุ่น นึ่ง
- **ระวังช่วง** ฤดูร้อนและฝน . 14-18 น. มีของว่างที่มีเนื้อ

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

ธาตุลม

อุ่น ชุ่ม มีน้ำมันดี ตรงเวลา

ร้อน-เย็น เย็น	แห้ง-ชุ่ม แห้ง ช่องหลัก	หนัก-เบา เบา
--------------------------	--------------------------------------	------------------------

เริ่มดูช่องหลัก: **แห้ง-ชุ่ม** แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** ข้าวต้ม แกงจืด ซุปกระดูก ไก่ตุ๋น ปลาต้มขิง งา น้ำมันงา ฟักทอง มันเทศ มะละกอสุก ส้ม น้ำอุ่น
- **กินน้อย** ผักดิบ สลัด ของแห้งกรอบ ปังย่าง กาแฟดำ ชาเขียว น้ำเย็นจัด อดมือ
- **รส** เค็มอ่อน มันพอดี เปรี้ยวอ่อน หวานจากธรรมชาติ · **ปรุง** ต้ม ตุ่น นึ่ง แกงน้ำ
- **ระวังช่วง** ฤดูฝน · 14–18 น. และ 02–06 น.

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

ธาตุลมน้ำ

อุ่น เติมไฟ ปลุกให้ตื่น

ร้อน-เย็น เย็น ช่องหลัก	แห้ง-ชุ่ม แห้ง	หนัก-เบา หนัก
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------

เริ่มดูช่องหลัก: ร้อน-เย็น แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** ข้าวต้มขิง ปลาต้มขิง แกงเลียง ต้มยำน้ำใส กะเพรา ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย น้ำขิง น้ำตะไคร้
- **กินน้อย** น้ำแข็ง ของหวานเย็น ผลไม้เย็นฉ่ำ ผักดิบ ปลาดิบ
- **รส**เปรี้ยว เผ็ดอุ่น เค็มอ่อน · **ปรุง** ต้มร้อน แกงมีเครื่องเทศ กินร้อน
- **ระวังช่วง** ฤดูหนาวและฝน หอ้งแอร์ · 06–10 น. กินมือเช้าอุ่น

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

ธาตุน้ำ

เบา อุ่น ขยับ กินน้อยลง

ร้อน-เย็น

เย็น

แห้ง-ชุ่ม

ชุ่ม

หนัก-เบา

หนัก

ช่องหลัก

เริ่มดูช่องหลัก: **หนัก-เบา** แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** ข้าวกล้องน้อย ๆ ปลาย่าง ไก่ย่าง ผักแพว ชะอม ดอกแค ใบกะเพรา ต้มย่ำน้ำใส ยำผัก ชিং ตะไคร้ น้ำขิง
- **กินน้อย** หวาน กะทิ ทอด ข้าวเหนียว แป้งขัดขาว นม ไอศกรีม กินจุบจิบ มื้อดึก
- **รส** เผ็ด ขม ฝาดพอได้ · น้อยลงกับหวาน มัน เค็ม เปรี้ยวมาก · **ปรุง** อย่างลวก ต้มยำ ยำ
- **ระวังช่วง** ฤดูหนาว · มื้อเย็นเบา ก่อน 20 น.

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

ธาตุไฟน้ำ

หยุดหวาน มัน ทอด ให้ไหล ขม ฝาด

ร้อน-เย็น ร้อน	แห้ง-ชุ่ม ชุ่ม ช่องหลัก	หนัก-เบา หนัก
--------------------------	--------------------------------------	-------------------------

เริ่มดูช่องหลัก: **แห้ง-ชุ่ม** แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- **กินบ่อย** มะระ ผักเชียงดา สะเดา หัวปลี มะเขือพวง ผักบุ้ง ตำลึง ข้าว
กลั้ว ปลานึ่ง ฝรั่ง น้ำใบบัวบก ชาเขียวไม่หวาน
- **กินน้อย** หวาน นม ทอด เหล้า กะทิ หมูติดมัน ทูเรียน ลำไย ของดอง เค็ม
จัด เผ็ดจัด
- **รส** ขม ฝาด · น้อยลงกับเค็ม มัน เปรี้ยว หวาน · ไม่เผ็ดจัด · **ปรุง** ลวก นึ่ง
ต้มจืดไม่มัน
- **ระวังช่วง** ฤดูร้อนและหนาว โดยเฉพาะร้อนอบอ้าว ช่วงงานเลี้ยง · มือ
เย็นที่หนักและมัน

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์

คุณภาพ

กินหลากหลาย สลับ ไม่ซ้ำ

ร้อน-เย็น	แห้ง-ชุ่ม	หนัก-เบา
กลาง	กลาง	กลาง

เริ่มดูช่องหลัก: ดูทั้งสามช่อง แล้วตรวจอีกสองช่องร่วมกัน

- กิน หลากหลาย หมุนเวียนตามฤดูกาลและวัตถุดิบท้องถิ่น สลับวิธีปรุง
- ตามฤดู ร้อนเพิ่มเย็นเล็กน้อย · ฝนเพิ่มอุ่นและชุ่ม · หนาวเพิ่มอุ่นและเบา
- เมื่อเอียง ใช้บทที่ 7 ตามหมวดทันที
- ระวัง จานเดิมรสเดิมทุกวัน

มีโรคประจำตัว ให้ปริมาณเกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์