

|                                                  |                      |
|--------------------------------------------------|----------------------|
| Newspaper : Naew Na                              | Date: 05 August 2018 |
| 'HEADLINE': กินเป็น รู้จักร้อนเย็น สุขภาพแข็งแรง | Page: 7              |
| Section : กีฬา                                   | Column Inch : 57     |
| Circulation : 900,000                            | PR Value : 153,900   |

**สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย**

**วิทยาศาสตร์**

**สำหรับเยาวชน**

**กินเป็น รู้จักร้อนเย็น สุขภาพแข็งแรง**

การรักษาสุขภาพด้วยวิธีประหยัด เรียบง่าย และได้ผลดีคือการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราเมื่ออยู่ในภาวะสมดุลไม่ร้อนเกิน ไม่เย็นเกิน จะเกิดความสุขสบาย แข็งแรง มีกำลัง กระฉับกระเฉง ขับถ่ายไม่่วงนอน ไม่อ่อนเพลีย กลางคืนหลับง่าย หลับสนิท เช้าตื่นง่าย ไม่งัวเงีย และมีกำลังในการทำงานทั้งวัน

การที่ร่างกายมีภาวะเย็นเกินหรือร้อนเกิน ไม่ใช่หมายความว่าอยู่ในห้องแอร์เย็นๆ หรือออกไปตากแดดร้อนๆ แต่หมายถึงการร้อนเย็นภายในร่างกาย คนที่นั่งทำงานในห้องแอร์เย็นถ้าอาจมีภาวะร้อนเกินได้ เนื่องจากอาหารการกินที่ไม่เหมาะสม อาหารรสจัด เผ็ดจัด เค็มจัด อาหารฟาสต์ฟู้ดไขมันสูง ของทอดต่างๆ บิงข่าง ชานู จิ้มจุ่ม กระเพรา ร้อน ซากาแฟใส่คาราเมลวิปครีมหนาๆ เก๋ก ไอศกรีม บิงซู อร่อยล้ำแต่มีฤทธิ์ร้อนเกิน หวานเกิน ทำลายสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน หัวใจ รวมถึงโรคกระเพาะด้วย

แต่หากรู้จักรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ไม่เย็นเกิน ไม่ร้อนเกิน ร่างกายจะกลับมาแข็งแรงและสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ แต่ก่อนอื่นต้องสามารถวิเคราะห์ตนเองให้ได้ก่อนว่าร่างกายร้อนเกินหรือเย็นเกิน โดยสังเกต 2 กลุ่มอาการคืออาการของภาวะร่างกายขาดสมดุลแบบร้อนเกิน เช่น ปวดหัว ออกร้อนตามร่างกาย ผิวหนังมีผื่นคันแดง คัน ปวด บวม แดง ร้อน คอแห้ง แสบตา ปากแห้ง แดง ลอก มักเป็นร้อนในในช่องปาก เส้นเลือดขยาย ผิว ฝ่า กระ ผมหงอกก่อนวัย ปัสสาวะน้อยและมีสีเข้ม ท้องผูก อุจจาระเป็นก้อนแข็ง เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีภาวะขาดสมดุลแบบเย็นเกินมักมีอาการตัวเย็น หน้าซีด มือเย็น เท้าเย็น ขาดสมาธิเหนื่อยง่าย เลือดขาดเชื้อชาติ และ ขี้ตาเยื่อ หนึ่งตามวามท้องอืด ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลวสีอ่อน ถ่ายกะปริดกะปรอย เป็นต้น

ในปัจจุบันประชากรส่วนใหญ่ของไทยมักมีอาการขาดสมดุลร่างกายแบบร้อนเกิน เนื่องจากมีสภาวะที่เร่งรีบ กดดัน บีบคั้น เคร่งเครียด พักผ่อนน้อย ไม่ผ่อนคลาย ไม่ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ไขมัน อาหารรสจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป แต่รับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่เพียงพอ จึงมักเกิดภาวะขาดสมดุล ดังนั้นเราควรรวามเรียนรู้พืชผักและอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน-เย็น เพื่อปรับสมดุลร่างกายเรา ดังนี้

อาหารที่มีฤทธิ์เย็น สามารถลดอาการที่เกิดจากภาวะขาดสมดุลร่างกายแบบร้อนเกิน ได้แก่

- ผัก เช่น ย่านาง ใบบัวบก ผักหวาน ผักบุ้ง ตำลึง กะหล่ำดอก ผักกาดขาว ผักกาดหอม บร็อคโคลี่ ฟัก แฟง แตงกวา บวบ หัวไชเท้า มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะนาว
- ผลไม้ เช่น แดงโม แดงไทย แคนตาลูป แอปเปิ้ล ลูกแพร์ มังคุด สับปะรด ส้มโอ กระท้อน แก้วมังกร ชมพู่ มะม่วงดิบ
- คาร์โบไฮเดรต คือ ข้าวขาว ข้าวซ้อมมือ ทุเรียน เส้นข้าว เช่น เส้นเล็ก หมี่ขาว
- โปรตีนและไขมัน คือ เต้าหู้ โปรตีนเกษตร เห็ดต่างๆ (ยกเว้นเห็ดหลินจือร้อนมาก) ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วชิกพี ถั่วแระ ลูกเดือย
- เครื่องดื่ม เช่น น้ำย่านาง ใบบัวบก ใบเตย อัญชัน เก๊กฮวย มะนาว น้ำมะพร้าว เป็นต้น

อาหารที่มีฤทธิ์ร้อน สามารถลดอาการที่เกิดจากภาวะขาดสมดุลร่างกายแบบเย็นเกิน ได้แก่

- ผัก เช่น พริก จิง ข่า ตะไคร้ ต้นหอม กระเทียม ผักชี พริกไทยขาว พริกไทยดำ กระชาย กะเพรา โหระพา ขี้เหล็ก พักทองสุก กุยช่าย กระบี่ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ถั่วพู ผักโขม ชะอม แครอท
- ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ขนุน ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ น้อยหน่า สละ ส้มเขียวหวาน เสาวรส มะเฟือง มะขามป้อม มะม่วงสุก เนื้อมะพร้าว
- คาร์โบไฮเดรต คือ ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ร้อนมาก)
- โปรตีนและไขมัน คือ เนื้อสัตว์ทุกชนิด (ปลา และสัตว์ทะเลจะร้อนน้อยกว่า) งาขาว งาคั่ว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่วแดง ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แอลมอน แมคคาเดเมีย พิสตาชิโอ
- เครื่องดื่ม ที่มีฤทธิ์ร้อน คือ ชา กาแฟ โกโก้ นม เหล้า เบียร์

เมื่อทราบถึงอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็นแล้ว เราก็เลือกรับประทานให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายคือถ้าร้อนเกินก็กินอาหารฤทธิ์เย็น งดอาหารฤทธิ์ร้อน เย็นเกินก็กินอาหารฤทธิ์ร้อนเสริมเข้าไป เท่านั้นร่างกายจะปรับเข้าสู่ภาวะสมดุลไม่ร้อนเกินไม่เย็นเกิน หรือเรียกอีกอย่างคือ ไม่เป็นกรดเกิน ไม่เป็นด่างเกิน ร่างกายจะเริ่มแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อสู้กับโรคภัย สุขภาพจะดีขึ้นด้วยวิธีต่างๆ คือการปรับเปลี่ยนอาหารการกินนั่นเอง

**มนต์ณี กมลธรรม**  
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย