

ตำรา 3 ชาติ

อาหารตามธาตุ

โดย เพลินไพร



สารบัญ

บทนำ	3
บทที่ 1 ทำไมอาหารตามธาตุ และหลักการพื้นฐาน	5
บทที่ 2 อ่านอาหารในมุมของธาตุ	8
บทที่ 3 อาหารสำหรับคนธาตุลม	11
บทที่ 4 อาหารสำหรับคนธาตุไฟ	14
บทที่ 5 อาหารสำหรับคนธาตุน้ำ	17
บทที่ 6 คริวไทยในมุมธาตุ เมนู ผัก ผลไม้ และของหวาน	20
บทที่ 7 กินนอกบ้าน ร้านอาหาร สตรีทฟู้ด และร้านสะดวกซื้อ	23
บทที่ 8 โต๊ะอาหารบ้านเดียวกัน หลายธาตุ หลายวัย	25
บทที่ 9 เมื่อร่างกายเปลี่ยน บาลา ช่วงเวลา และวิถีเฉพาะ	28
บทส่งท้าย อาหารคือยาที่กินทุกวัน	30



บทนำ

ในหนึ่งวัน เรากินอาหารสามถึงสี่มื้อ ในหนึ่งปี ราวพันมื้อ ในชีวิตหนึ่ง แปดหมื่นมื้อ

ทุกมื้อ ไม่ว่าจะเป็ข้าวมันไก่จานหนึ่ง ส้มตำชามหนึ่ง หรือบะหมี่จากร้านสะดวกซื้อ ล้วนส่งผลต่อร่างกายและใจของเราเสมอ

อาหารไม่ใช่แค่แคลอรี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ในมุมมองของแพทย์แผนไทยและศาสตร์ดั้งเดิม อาหารยังมีคุณสมบัติของธาตุ ร้อน เย็น แห้ง ชื้น เบา หนัก ที่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะเสริมธาตุหนึ่งและถ่วงดุลอีกธาตุหนึ่งเสมอ

ตำราเล่มนี้ต้องการเป็นสะพาน เชื่อมหลักธาตุเข้ากับวัตถุดิบและเมนูไทย ที่หาได้ในตลาดสด ร้านสตรีทฟู้ด และร้านสะดวกซื้อ และเชื่อมเข้ากับชีวิตจริงของคนไทยร่วมสมัย มื้อเช้าที่เร่งรีบ มื้อกลางวันที่ต้องทำงาน มื้อเย็นที่เป็นเวลาครอบครัว

เล่มนี้จึงไม่ใช่ตำราที่บอกว่าห้ามกินอะไร แต่คือเล่มที่ช่วยให้เราเข้าใจอาหารตรงหน้า เลือกให้ตรงกับธาตุของเรา และเข้าใจว่าในวัน ที่เลือกอะไรไม่ได้ การเลือกอย่างพอประมาณก็ยังคงเป็นการดูแลตัวเอง

เล่มนี้เขียนสำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้องกับมื้ออาหาร ทั้งคนทำกินเอง คนที่ซื้อจากร้านนอกบ้านเป็นหลัก คนที่บางวันต้องพึ่งร้านสะดวกซื้อ และคนที่ต้องจัดมื้อให้คนหลายธาตุหลายวัยในบ้านเดียวกัน

ก่อนอ่านเล่มนี้

ตำราชุดนี้ใช้กรอบ 3 ธาตุ คือ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุน้ำ ซึ่งใกล้กับระบบของอายุรเวท ส่วนการเทียบเคียงกับระบบธาตุทั้งสี่ของแพทย์แผนไทยดั้งเดิม อธิบายละเอียดไว้ในตำราสามธาตุ ธาตุและความสัมพันธ์

คำแนะนำในเล่มนี้จะเหมาะที่สุดเมื่อเรารู้ธาตุประจำตัวของเราแล้ว จากตำราสามธาตุ คนธาตุลม คนธาตุไฟ คนธาตุน้ำ หรือคนธาตุผสม แต่ถ้ายังไม่รู้ ไม่เป็นไร บทที่ 2 ของเล่มนี้มีวิธีสังเกตตัวเองอย่างรวดเร็ว ให้เริ่มใช้ได้ระหว่างศึกษาตัวเอง

เล่มนี้แบ่งเป็นสามส่วน ส่วนแรก บทที่ 1 ถึง 2 คือหลักคิดและทักษะการอ่านอาหารในมุมมอง ซึ่งเป็หัวใจของทั้งเล่ม ส่วนที่สอง บทที่ 3 ถึง 5 คืออาหารสำหรับคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ส่วนที่สาม บทที่ 6 ถึง 9 คือการใช้จริงในครัวไทยและชีวิตไทย ตั้งแต่เมนูยอดนิยม การกินนอกบ้าน ครอบครัวยุคหลายธาตุหลายวัย ไปจนถึงวันที่ร่างกายอ่อนล้าหรือป่วย

ข้อตกลงระหว่างเรา

ข้อแรก เล่มนี้ไม่ใช่ตำราโภชนาการคลินิก ผู้ที่มีโรคที่ต้องคุมอาหารเฉพาะ เช่น เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ หรือภูมิแพ้อาหารรุนแรง รวมทั้งเด็กเล็ก สตรีตั้งครรภ์ และผู้ที่เพิ่งผ่าตัด ต้องปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการก่อน คำแนะนำในเล่มนี้เป็นมุมเสริม ไม่ใช่มุมแทน

ข้อสอง อาหารไม่ใช่แค่เรื่องของธาตุ แต่คือวัฒนธรรม ครอบครั้ว ความทรงจำ และเงินในกระเป๋า การกินให้ตรงธาตุทุกมื้ออย่างสมบูรณ์แบบไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต การกินข้าวกับคนที่รักในวันเกิดของแม่ ก็คือการดูแลตัวเองในมิติที่ลึกกว่า

ข้อสาม ในวันที่เลือกอะไรไม่ได้ การเลือกอย่างพอประมาณก็ยังคงเป็นการดูแลตัวเอง ไม่ต้องรู้สึกผิด

ขอชวนให้อ่านเล่มนี้แบบสบาย ๆ เหมือนเพื่อนที่นั่งข้างเรา ตอนเปิดเมนูในร้าน ตอนเดินในตลาดสด ตอนยืนหน้าตู้แช่ แล้วช่วยให้เรามองจานตรงหน้าด้วยความเข้าใจมากขึ้น

ขอให้เล่มนี้ไม่ใช่ภาระเพิ่ม แต่เป็นของขวัญที่ทำให้การกินทุกวันมีความหมายขึ้น และดูแลทั้งร่างกายกับใจของเรา ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของเรา



บทที่ 1 ทำไมอาหารตามธาตุ และหลักการพื้นฐาน

ร่างกายของเราอยู่แล้ว

ลองนึกถึงวันที่อากาศร้อนจัด เรากินข้าวมันไก่จานใหญ่ตอนเที่ยง แล้วบ่ายนั้นง่วงหนัก หัวมึน ตึมน้ำเย็นแล้วก็ไม่หาย หรือวันที่ฝนตกหนัก เราสั่งต้มยำร้อน ๆ มากิน แล้วรู้สึกหัวใจคลายขึ้น ร่างกายฟื้นจากความเย็นขึ้น

ทั้งหมดนี้คือสัญญาณว่าร่างกายของเรา รู้ว่าอาหารบางจานเหมาะกับวันนี้ของเรา และบางจานไม่ใช่ ในมุมมองของแพทย์แผนไทย และศาสตร์ดั้งเดิม ร่างกายรับรู้คุณสมบัติของธาตุในอาหาร ว่าแต่ละจานนำความร้อน ความเย็น ความหนัก ความเบา ความแห้ง หรือความชื้นแบบใดเข้ามา และในวันที่เลือกได้เหมาะสม อาหารก็ช่วยถ่วงดุลธาตุของเราได้

ตำราเล่มนี้ทั้งเล่ม สร้างอยู่บนหลักการที่เรียบง่ายข้อเดียว อาหารที่มีคุณสมบัติเหมือนธาตุของเรา มักเพิ่มธาตุนั้นให้เด่นขึ้นไปอีก ส่วนอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้าม มักช่วยถ่วงดุล

สามคู่คุณสมบัติที่ใช้ทั้งเล่ม

ในศาสตร์ดั้งเดิม อาหารมีคุณสมบัติหลายคู่ แต่ในชีวิตประจำวัน เราใช้สามคู่หลักก็พอ

คู่แรก ร้อนกับเย็น หมายถึงคุณสมบัติที่ทำให้ร่างกายร้อนขึ้นหรือเย็นลง ไม่ใช่อุณหภูมิของจานเสมอไป พริกที่วางอยู่ในอุณหภูมิห้อง มีคุณสมบัติร้อนมาก ส่วนน้ำมะพร้าวแม้ไม่ใส่น้ำแข็ง ก็ยังมีคุณสมบัติเย็น

คู่ที่สอง เบากับหนัก หมายถึงพลังที่ร่างกายต้องใช้ในการย่อย ข้าวต้ม น้ำซุบใส ปลาแห้ง คืออาหารเบา กินแล้วตัวเบาตื่นตัว ส่วนของทอด แกงกะทิ ข้าวเหนียว ของหวานเข้มข้น คืออาหารหนัก ใช้พลังย่อยมาก กินแล้วมักง่วง

คู่ที่สาม แห้งกับชื้น หมายถึงระดับน้ำในอาหาร ขนมหั้วกรอบ ของอบ ของย่าง คืออาหารแห้ง ส่วนน้ำซุบ ผลไม้ฉ่ำน้ำ ข้าวต้ม คืออาหารชื้น

เมื่อจับสามคู่นี้ได้ เราจะเห็นธาตุของอาหารทันที อาหารร้อนเสริมธาตุไฟ อาหารเย็นลดธาตุไฟ อาหารแห้งและเบาเสริมธาตุลม อาหารชื้นและหนักเสริมธาตุน้ำ

ภาพระยยะยาวชัดเจนมาก คนธาตุลมที่กินผักดิบเย็นทุกวัน จะหนาวและท้องอืดสะสม คนธาตุไฟที่กินเผ็ดเปรี้ยวทุกมื้อ จะมีกรดในกระเพาะและผื่นผิวบ่อย คนธาตุน้ำที่กินของหวานทุกมื้อ จะหนักตัว เหนื่อยง่าย และเฉื่อยลง

รส 6 รส

นอกจากคุณสมบัติ อาหารยังมีรส และแต่ละรสก็คู่กับธาตุต่างกัน

รสหวานเสริมธาตุน้ำ และช่วยถ่วงดุลธาตุลมกับธาตุไฟ เช่น ข้าว ผลไม้สุก ขนมหไทย

รสเปรี้ยวเสริมธาตุไฟ กระตุ้นการย่อย และในปริมาณพอเหมาะช่วยลดธาตุลม เช่น มะนาว มะขาม ส้ม

รสเค็มเสริมธาตุไฟและธาตุน้ำ กระตุ้นความอยากอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ้ว

รสเผ็ดเสริมธาตุไฟและช่วยลดธาตุน้ำ แต่มากเกินไปจะกระตุ้นธาตุลม เช่น พริก ขิง พริกไทย

รสขมและรสฝาดช่วยลดธาตุไฟและธาตุน้ำ ทำให้ร่างกายเย็นลง แต่มากเกินไปจะทำให้ลมกำเริบ เช่น มะระ สะเดา ชา หัวปลี

ตำราดั้งเดิมบอกว่ามื่อที่ตีควรมีรสครบ และอาหารไทยเข้าใจเรื่องนี้มานานแล้ว ในส้มตำหนึ่งจาน มีเปรี้ยวจากมะนาว เผ็ดจากพริก เค็มจากน้ำปลา หวานจากน้ำตาลปีบ เกือบครบรสในจานเดียว นี่คือเหตุผลที่ส้มตำทำให้ความรู้สึกครบรสกว่ากล้วยเดี่ยวแห้งจืด ๆ ทั้งที่ท้องอึดเท่ากัน อาหารไทยดั้งเดิมจึงไม่ใช่อาหารที่ฝืนธาตุ แต่คืออาหารที่เข้าใจธาตุ

ความเสี่ยงคือวิธีร่วมสมัยพาเราห่างจากภูมิปัญญานี้ ขนมหขเคี้ยว น้ำหวาน ข้าวกล่องอุ่นไมโครเวฟ อาหารจานด่วน ล้วนรสนไม่ครบ และคุณสมบัติเอียงไปข้างเดียว ในมุมแพทย์แผนไทย ปัญหาสุขภาพเรื้อรังหลายอย่างอาจสัมพันธ์กับธาตุที่เสียสมดุลสะสม เบาหวานและไขมันสะสมเชื่อมกับธาตุน้ำ ความดันและกรดไหลย้อนเชื่อมกับธาตุไฟ ลำไส้แปรปรวนและความเครียดเชื่อมกับธาตุลม อาหารตามธาตุจึงคือการดูแลเชิงป้องกันในระดับที่ทำได้ทุกมือ

วิธีปรุงเปลี่ยนธาตุของอาหารได้

อาหารชนิดเดียวกัน ปรุงต่างกัน ให้ผลต่างกัน ผักคะน้ากินดิบ เย็นและเบา จึงเสริมลม พอต้มสุก ความเย็นลดลง กลายเป็นกลาง พอผัดน้ำมันหอย ได้ความอุ่นและความมันเพิ่ม จึงเริ่มช่วยลดลม และเพิ่มไฟเล็กน้อย

แนวโน้มโดยรวมจำง่าย ๆ ของดิบและของดองเย็น ของต้มตุ๋นนิ่งอุ่นและอ่อนโยน ของผัดอุ่นและมัน ของทอดร้อนหนัก ของย่างร้อนแห้ง ดังนั้นคนธาตุลมเหมาะกับต้ม ตุ๋น ผัด คนธาตุไฟเหมาะกับต้ม นึ่ง สด คนธาตุน้ำเหมาะกับย่าง นึ่ง ผัดเบา ๆ

นี่คือเครื่องมือที่ทำให้เราไม่ต้องเลิกกินอะไรเลย แค่เปลี่ยนวิธีปรุงให้เข้ากับธาตุของเรา

สามข้อก่อนเริ่มใช้จริง

ข้อแรก อย่าเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน ปรับทีละน้อย เพิ่มผักหนึ่งจานต่อสัปดาห์ ลดน้ำหวานหนึ่งแก้วต่อวัน ทำเดือนละนิด ปีหนึ่งจะเปลี่ยนได้มาก

ข้อสอง อย่าตัดสินตัวเองในวันที่หลุด กินบุฟเฟต์ กินขนมในงานแต่ง เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต แค่เมื่อถัดไปกลับเข้าทางเดิม การตำหนิตัวเองหนัก ๆ ก็คือธาตุไฟกำเริบในอีกรูปแบบหนึ่ง

ข้อสาม อาหารตามธาตุไม่ใช่กฎตายตัว แต่คือการฟังร่างกายให้ลึกขึ้น หลักการในเล่มนี้ช่วยให้การฟังแม่นยำขึ้น ไม่ใช่มาแทนที่การฟัง

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก อาหารทุกจานมีคุณสมบัติของธาตุ ร้อนเย็น เบาหนัก แห้งชื้น อาหารที่มีคุณสมบัติเหมือนธาตุของเรา มักเสริมธาตุนั้น ส่วนอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้าม มักช่วยถ่วงดุล

ข้อสอง รสทั้ง 6 รสคู่กับธาตุต่างกัน มือที่รศครบคือมือที่สมดุล และอาหารไทยดั้งเดิมมีภูมิปัญญานี้อยู่แล้ว

ข้อสาม วิธีปรุงเปลี่ยนธาตุของอาหารได้ เราจึงไม่ต้องห้ามอาหาร แค่เลือกวิธีปรุงให้เข้ากับตัวเรา

ในบทต่อไป เราจะเปลี่ยนหลักการทั้งหมดนี้ให้เป็นทักษะติดตัว คือการอ่านจานอาหารตรงหน้าด้วยสี่คำถามง่าย ๆ



บทที่ 2 อ่านอาหารในมุมมองของธาตุ

ทักษะที่จะใช้ทั้งชีวิต

บทนี้คือหัวใจของทั้งเล่ม ถ้าได้ทักษะเดียวจากตำรานี้ ขอให้เป็นทักษะนี้ คือการอ่านอาหารที่อยู่ตรงหน้าในมุมมองของธาตุ

เพราะเมื่ออ่านเป็น เราไม่ต้องจํารายการอาหารใด ๆ อีกเลย ในวันที่เปิดเมนูในร้าน ยื่นหน้าตู้แช่ร้านสะดวกซื้อ หรือเจอเมนูแปลกใหม่ที่ไม่มีในตำราไหน เราจะมีเครื่องมือในการเลือกเสมอ

สี่คำถามในการอ่านอาหาร

ทุกครั้งที่จําอาหารอยู่ตรงหน้า ถามสี่คำถามนี้

คำถามแรก ร้อนหรือเย็น งานนี้ทำให้ร่างกายร้อนขึ้นหรือเย็นลง มีพริก กระเทียม ขิง เครื่องเทศ ของทอด คือร้อน มีผลไม้ฉ่ำ ผักดิบ น้ำมะพร้าว ของหวานนวล คือเย็น

คำถามที่สอง เบาหรือหนัก งานนี้ใช้พลังย่อยมากแค่ไหน ข้าวต้ม ซุปใส ปลาึ่ง คือเบา ของทอด แกงกะทิ ข้าวเหนียว เนื้อติดมัน คือหนัก สังเกตง่าย ๆ อาหารหนักกินแล้วง่วง

คำถามที่สาม แห้งหรือชื้น ของอบ ของย่าง ขนมปังกรอบ คือแห้ง น้ำซุป แกง ผลไม้ฉ่ำ คือชื้น

คำถามที่สี่ รสไหนเด่น หวานเพิ่มน้ำ เปรี้ยวเผ็ดเค็มเพิ่มไฟ ขมฝาดลดไฟลดน้ำแต่เพิ่มลม

สี่คำตอบนี้บอกเราทันทีว่า งานนี้ตรงหรือขัดกับธาตุของเรา

ฝึกอ่านสามจาน

ลองใช้สี่คำถามกับเมนูที่คนไทยกินทุกวัน

จานแรก ข้าวมันไก่ ข้าวหุงน้ำมันไก่ ไก่ต้ม น้ำซุ๊ป เครื่องจิ้มขิงพริก อ่านแล้วได้ว่า อุ่น หนัก ขึ้น รสเค็มนวล จึงเสริมธาตุน้ำเป็นหลัก จานนี้เหมาะกับคนธาตุลมเพราะช่วยหล่อเลี้ยง คนธาตุไฟกินได้แต่ลดเครื่องจิ้มเผ็ด ส่วนคนธาตุน้ำควรกินครึ่งจานและเพิ่มผักลวกข้างจาน

จานที่สอง ส้มตำไทย มะละกอดิบ พริก กระเทียม มะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ อ่านแล้วได้ว่า ร้อน เบาล รสเค็บบรรเทา จึงเพิ่มธาตุไฟขัด และช่วยลดธาตุน้ำ จานนี้จึงเหมาะกับคนธาตุน้ำมาก คนธาตุไฟควรสั่งพริกน้อยและกินคู่ของเย็นอย่างน้ำมะพร้าว ส่วนคนธาตุลมควรพริกน้อยและกินคู่ข้าวเหนียวเล็กน้อยเพื่อถ่วงความเบา

จานที่สาม ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวมูนกะทิ มะม่วงสุก อ่านแล้วได้ว่า เย็น หนักมาก ขึ้น หวานมัน จึงเสริมธาตุน้ำขัดมาก และช่วยลดธาตุไฟกับธาตุลม เหมาะเป็นของปลอบประโลมของคนธาตุลมและคนธาตุไฟในบางโอกาส ส่วนคนธาตุน้ำควรกินครึ่งส่วนในโอกาสพิเศษ

จะเห็นว่า พออ่านเป็น เราไม่ได้คำตอบแค่ว่ากินได้หรือไม่ได้ แต่ได้คำตอบว่า กินอย่างไร ปรับตรงไหน กินคู่กับอะไร นี่คือความต่างระหว่างการจำรายการ กับการมีทักษะ

อ่านทั้งมือ ไม่ใช่ที่ละจาน

ในชีวิตจริงเรากินทั้งมือ ทักษะขั้นต่อไปคืออ่านภาพรวม ว่าทุกจานรวมกันแล้วเอียงไปทางไหน

เช่น มือที่มีผัดกะเพราหมูไข่ดาวกับน้ำเปล่า อ่านรวมแล้วความร้อนยังเด่นมาก วิธีปรับสมดุลคือเพิ่มผักลวกข้างจาน เปลี่ยนน้ำเป็นน้ำมะพร้าว หรือปิดท้ายด้วยผลไม้เย็นอย่างมะม่วงสุก

และไม่ต้องปรับให้สมดุลทุกมือ ใช้หลักสมดุลระดับสัปดาห์แทน เมื่อคืนกินบุฟเฟ่ต์ปิ้งย่างที่ร้อนจัดและหนัก เข้านี้ก็กินข้าวต้ม ผลไม้ฉ่ำ น้ำใบเตย ปรับให้เย็นและเบาลง เท่านั้นสมดุลก็กลับมา

ยังไม่รู้ธาตุตัวเอง สังเกตอย่างรวดเร็ว

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้อ่านตำราสามธาตุเล่มก่อนหน้า ใช้สัญญาณหกข้อนี้ประเมินเบื้องต้นได้

ดูรูปร่างและน้ำหนัก ผอมน้ำหนักขึ้นยากมักเป็นลม สมส่วนกล้ำเนื้อชัดมักเป็นไฟ กลมน้ำหนักขึ้นง่ายลงยากมักเป็นน้ำ

ดูระบบย่อย ท้องอืดลำไส้แปรปรวนมักเป็นลม หิวจัดทนหิวไม่ได้และมีกรดบ่อยมักเป็นไฟ อิ่มนานย่อยช้ามักเป็นน้ำ

ดูใจยามเครียด กังวลฟุ้งซ่านมักเป็นลม หงุดหงิดโกรธง่ายมักเป็นไฟ เก็บกดหม่นลงมักเป็นน้ำ

ธาตุไหนตรงกับเรามากที่สุด ให้เริ่มจากบทของธาตุนั้น ถ้ากำลังสองธาตุ เราอาจเป็นคนธาตุผสม อ่านเพิ่มเติมในตำราสามธาตุ คนธาตุผสม ส่วนเช็กลิสต์ประเมินแบบละเอียด 15 ข้อ อยู่ในฉบับอ้างอิงของเล่มนี้และในตำราสามธาตุแต่ละเล่ม

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก อ่านอาหารด้วยสีคำถาม ร้อนหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชื้น รสไหนเด่น

ข้อสอง คำตอบไม่ใช่กินได้หรือไม่ได้ แต่คือกินอย่างไร ปรับตรงไหน กินคู่กับอะไร

ข้อสาม ไม่ต้องสมดุลทุกมือ ขอแค่สมดุลในระดับสัปดาห์

ในสามบทต่อไป เราจะพาไปดูอาหารของคนแต่ละธาตุ เริ่มจากคนธาตุลม ที่ระบวย่อยบอบบางและแปรปรวนที่สุดในสามธาตุ



บทที่ 3 อาหารสำหรับคนธาตุลม

รู้จักท้องของคนธาตุลม

คนธาตุลมมีร่างกายที่เย็น แห้ง และเบา ระบบย่อยจึงแปรปรวนตามไปด้วย บางวันย่อยเร็ว บางวันไม่ย่อย เครียดนิดเดียวลำไส้ก็ปั่นป่วน กินมากไปหน่อยก็ท้องอืด

ถ้าจำภาพนี้ได้ภาพเดียว การเลือกอาหารทั้งบทยจะง่ายขึ้นมาก ท้องของคนธาตุลมเหมือนกองไฟเล็ก ๆ กลางลานที่มีลมพัด ไฟติดอยู่ แต่ดูง่าย หน้าทีของอาหารคือช่วยบังลมและเติมฟืนทีละน้อย ไม่ใช่ราดน้ำเย็นลงไป และไม่โยนฟืนกองใหญ่ทีเดียวจนไฟดับ

หลัก 5 ข้อของคนธาตุลม

ข้อแรก กินอุ่น นี่คือข้อที่สำคัญที่สุด อาหารเย็นจัด น้ำแข็ง ของแช่เย็น คือน้ำเย็นที่ราดลงกองไฟ แม้ในวันอากาศร้อน ก็เลือกอาหารอุณหภูมิห้องหรืออุ่นไว้ก่อน

ข้อสอง กินเป็นเวลา คนธาตุลมต้องการจังหวะที่สม่ำเสมอ การข้ามมื้อทำให้ลมในท้องกำเริบ มื้อเช้าสำคัญที่สุด ไม่ควรข้ามแม้รีบ

ข้อสาม กินทีละน้อย ท้องของคนธาตุลมย่อยอาหารกองใหญ่ในครั้งเดียวไม่ไหว กินพอดีหลายมื้อ ดีกว่ากินทีเดียวเยอะ

ข้อสี่ ใส่เครื่องเทศช่วยย่อย ขิง พริกไทย กระเทียม คือเพื่อนสนิทของคนธาตุลม ใส่ในอาหารพอประมาณ แต่ไม่เผ็ดจัด เพราะคนธาตุลมไม่ทนเผ็ดมาก

ข้อห้า จิบของเหลวอุ่นคูลืมอาหาร น้ำซุปร้อน ชาขิงอุ่น ช่วยให้อาหารเคลื่อนผ่านสบายขึ้น ลดอาการแน่นท้อง

เลือกบ่อย 5 อย่าง

หนึ่ง ข้าวต้มและโจ๊กร้อน คืออาหารที่เป็นมิตรที่สุด อุ่น นุ่ม ชื่น ย่อยง่าย ครบทุกคุณสมบัติที่ลมต้องการ โดยเฉพาะมื้อเช้าหรือวันที่ท้องไม่ดี

สอง ของตุ๋นและต้มจืด ไก่ตุ๋น หมูตุ๋น ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง ความร้อนทำให้โปรตีนนุ่มและย่อยง่าย น้ำซุปร่วมเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกายที่แห้ง

สาม ปลาแห้งและปลาต้มขิง โปรตีนเบา อุ่น มีขิงช่วยย่อยในตัว

สี่ ผักที่ผ่านความร้อน ผักต้ม ผักผัด โดยเฉพาะฟักทองต้ม ที่ทั้งหล่อเลี้ยงและถ่วงความแห้งของลมได้ดี

ห้า ผลไม้สุกหวานฉ่ำ มะม่วงสุก กล้วยสุก มะละกอสุก กินตอนไม่เย็นจัด ช่วยหล่อเลี้ยงและให้พลังงานที่ค่อย ๆ ปล่อย

เลี้ยงหรือลด 5 อย่าง

หนึ่ง น้ำเย็นจัดและของแช่เย็น เพราะดับไฟย่อยโดยตรง

สอง ผักดิบจำนวนมาก สลัดเย็นเป็นมือหลัก ถ่วงอกดิบ เพราะเย็นและย่อยยาก ทำให้ท้องอืดและลมกำเริบ

สาม ของดิบทุกชนิด ปลาดิบ เนื้อสด เหตุผลเดียวกัน เย็นเกินและหนักเกินสำหรับไฟย่อยที่วูบง่าย

สี่ ของแห้งกรอบเป็นมือหลัก ข้าวพอง ขนมปังกรอบ เพราะเสริมความแห้งซึ่งเป็นคุณสมบัติของลมอยู่แล้ว

ห้า กาแฟดำหลายแก้วและเผ็ดจัด กาแฟกระตุ้นลมให้แปรปรวนขึ้น ส่วนพริกจัดเผาความชุ่มชื้นที่คนธาตุลมมีน้อยอยู่แล้ว

สังเกตว่าทั้งห้าข้อนี้ไม่ใช่กฎหมายเด็ดขาด แต่เป็นเรื่องของความถี่และปริมาณ กินได้ในบางโอกาส แค่อำนาจเป็นวิถีประจำ

หนึ่งวันของคนธาตุลม

ตื่นเช้า น้ำอุ่นผสมน้ำขิงหนึ่งแก้ว ปลูกไฟย่อยให้ตื่นก่อนอาหาร

มือเช้า ข้าวต้มหมูสับใส่ขิงพริกไทย กับไข่ลวกหนึ่งฟอง และชาตะไคร้อุ่น

สายถึงเที่ยง ถั่วหิว กล้วยสุกหนึ่งลูก

มือกลางวัน ข้าวสวยกับไก่ตุ๋นซีอิ๊วเห็ดหอม ต้มจืดเต้าหู้ฟัก ปิดท้ายด้วยผลไม้สุก

บ่าย น้ำขิงอุ่นหนึ่งแก้ว กับของว่างเล็กน้อยถ้าต้องการ

มือเย็น ข้าวสวย ปลาแห้งซีอิ๊ว ผักผัดคั้นน้ำ และมะม่วงสุก

ก่อนนอน ถัาร่างกายรับนมได้ นมอุ่นผสมขมิ้นครึ่งแก้วช่วยให้หลับสบาย

จะเห็นว่าไม่มีเมนูไหนพิเศษหายาก ทั้งหมดคืออาหารไทยธรรมดาที่เลือกให้อุ่น นุ่ม และกินเป็นเวลาเท่านั้นเอง

ปัญหาที่พบบ่อย

ปัญหาแรก ท้องอืดหลังกินเกือบทุกมื้อ มักไม่ได้เกิดจากอาหารอย่างเดียว แต่เกิดจากวิธีกิน กินเร็ว กินขณะเครียด หรือดื่มน้ำเย็นพร้อมมื้อ ทางแก้คือกินช้าลง เคี้ยวให้ละเอียด เปลี่ยนน้ำเย็นเป็นน้ำอุ่น และใส่เครื่องเทศช่วยย่อยในอาหาร

ปัญหาที่สอง ถ้าไส้แปรปรวน บางวันถ่ายเหลว บางวันท้องผูก นี่คือการเปลี่ยนแปลงของลำไส้ที่เกิดจากความเครียดสะสม นอนไม่พอ และการกินที่ไม่เป็นเวลา ทางแก้ไม่ใช่การหายวิเศษ แต่คือความสม่ำเสมอ กินให้ตรงเวลาให้ได้สักสองสัปดาห์ ดื่มน้ำต้มขิงทุกเช้า เปลี่ยนผักดิบเป็นผักต้มสุก แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลง ถ้าอาการยังหนักหรือน้ำหนักลดต่อเนื่อง ควรพบแพทย์

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

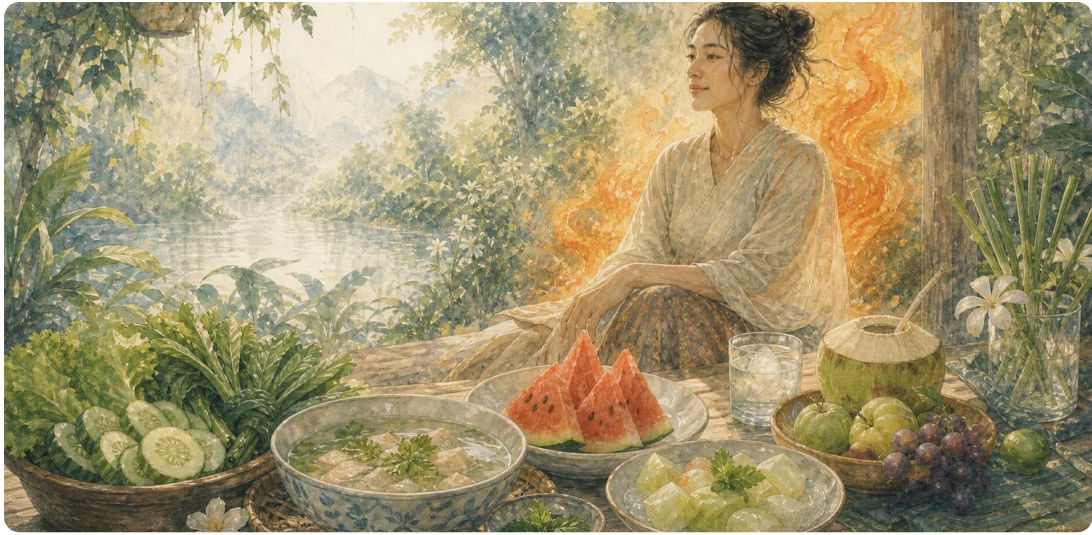
ข้อแรก ท้องคนธาตุลมคือกองไฟเล็กที่มีลมพัด ดูแลด้วยความอ่อนและความสม่ำเสมอ

ข้อสอง เลือกอาหารอุ่น นุ่ม ปรุ่่งสุก และกินเป็นเวลา สำคัญกว่าการจำรายการอาหารใด ๆ

ข้อสาม ของเย็น ของดิบ ของแห้งกรอบ ไม่ใช่ของต้องห้าม แต่อย่าให้เป็นวิถีประจำ

รายชื่อวัตถุดิบและเมนูสำหรับคนธาตุลมแบบละเอียดครบทุกหมวด ทั้งข้าว โปรตีน ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และเครื่องดื่ม เรารวบรวมไว้ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้ เปิดค้นได้เมื่อต้องการ

ในบทต่อไป เราจะไปดูคนธาตุไฟ ซึ่งความท้าทายกลับด้านกันเลย เพราะไฟย่อยของเขาไม่ได้อ่อน แต่แรงเกินไป



บทที่ 4 อาหารสำหรับคนธาตุไฟ

รู้จักท้องของคนธาตุไฟ

คนธาตุไฟมีร่างกายที่ร้อน คม เข้มข้น และมีระบบย่อยที่แรงที่สุดในสามธาตุ กินเร็ว ย่อยเร็ว หิวบ่อย และถ้าหิวแล้วไม่ได้กิน จะหงุดหงิดจนคนรอบข้างรู้สึกได้

ภาพจำของบทนี้คือ ท้องของคนธาตุไฟเหมือนเตาไฟใหญ่ที่ลุกแรงอยู่ตลอดเวลา ปัญหาไม่ใช่ไฟดับ แต่คือไฟลามเกินพอดี กรดมาก กระเพาะร้อน ลามไปเป็นกรดไหลย้อน ผื่นผิว และไมเกรนในระยะยาว หน้าทีของอาหารจึงไม่ใช่การเติมเชื้อไฟ แต่คือการเลี้ยงไฟให้พอดี และคอยพรมน้ำเย็นเป็นระยะ

หลัก 5 ข้อของคนธาตุไฟ

ข้อแรก กินเป็นเวลา ไม่ปล่อยให้หิวจัด นี่เป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพราะเมื่อเตาว่าง ไฟจะกีดผนังกระเพาะแทน กินมื้อหลักสามมื้อสม่ำเสมอ และพักของกินเล็ก ๆ ติดตัวไว้เสมอ

ข้อสอง ลดเปรี้ยวเค็มเผ็ดจัด สามารถนี้คือเชื้อไฟ อาหารไทยจำนวนมากจัดทั้งสามรสพร้อมกัน ไม่ต้องห้ามทั้งหมด แค่ลดความถี่และความจัด

ข้อสาม กินผลไม้เย็นเป็นประจำ แตงโม มะพร้าวอ่อน มังคุด คือน้ำที่พรมลงเตาได้ทุกวัน

ข้อสี่ ลดของทอดของย่างในระยะยาว เพราะเพิ่มทั้งความร้อนและความแห้ง กินบ้างได้ แต่ไม่ใช่ทุกมื้อ

ข้อห้า ดื่มน้ำมากตลอดวัน คนธาตุไฟใช้น้ำลดไฟภายใน น้ำอุณหภูมิห้องหรือเย็นปานกลาง ดีกว่าน้ำเย็นจัด

เลือกบอย 5 อย่าง

หนึ่ง ปลาหนึ่ง ปลาดัม และเต้าหู้ โปรตีนเบาที่ไม่เสริมไฟ ต่างจากเนื้อแดงและของทอดที่ทั้งร้อนทั้งหนัก

สอง ต้มจัดและแกงจัด ความนวลจัดของน้ำซุปรคือยาเย็นของคนธาตุไฟ โดยเฉพาะต้มจัดเต้าหู้ ฟัก และผักกาดขาว

สาม ผักรสขมและผักเย็น มะระ ใบบัวบก แตงกวา ฟัก รสขมช่วยลดไฟและลดการอักเสบโดยตรง

สี่ ผลไม้เย็นฉ่ำ แตงโม แคนตาลูป มะพร้าวอ่อน มังคุด กินได้เกือบทุกวัน

ห้า น้ำสมุนไพรเย็น น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก น้ำเก๊กฮวย เปลี่ยนจากของหวานจัดเป็นแก้วเหล่านี้ ได้ทั้งความสดชื่น และการลดไฟ

เลี้ยงหรือลด 5 อย่าง

หนึ่ง เปรี้ยวเค็มเผ็ดจัดพร้อมกัน เช่น ส้มตำพริกเยอะ ยำจัด ๆ ต้มยำน้ำขุ่นเผ็ดจัด เพราะคือการรดน้ำมันลงเตา

สอง ของทอดและของย่างบ่อย ๆ เพิ่มความร้อนและการอักเสบสะสม

สาม ของหมักดองและน้ำส้มสายชู รสเปรี้ยวจัดกระตุ้นกรดในกระเพาะโดยตรง

สี่ กาแฟดำหลายแก้วและแอลกอฮอล์ ทั้งคู่เป็นของร้อนที่คนธาตุไฟไวเป็นพิเศษ

ห้า การขำมมือ ซึ่งสำหรับคนธาตุไฟ อันตรายกว่าอาหารผิดชนิดเสียอีก

ทั้งหมดนี้คือเรื่องความถี่ ไม่ใช่ข้อห้าม กินได้ในวันที่เหมาะ แต่อย่าให้เป็นทุกมือทุกวัน

หนึ่งวันของคนธาตุไฟ

ตื่นเช้า น้ำเปล่าอุณหภูมิห้องหนึ่งถึงสองแก้ว

มือเช้า ข้าวต้มปลา กบไช้ลวก และแตงโมเย็นหนึ่งซาม

สาย น้ำมะพร้าวอ่อนหนึ่งแก้ว

มื่อกลางวัน ข้าวสวยกับไก่ตุ๋นเห็ดหอม ผัดมะระไข่ และแตงกวาผาน ปิดด้วยฝรั่งสุก

บ่าย น้ำใบเตยหนึ่งแก้วกับผลไม้เย็นสักอย่าง

มือเย็น ข้าวสวย ปลาหนึ่งซีอิ้วแบบน้ำซีอิ้วน้อย ต้มจัดเต้าหู้ฟัก ปิดด้วยมังคุดสามสี่ลูก

ก่อนนอน น้ำเก๊กฮวยอ่อนหนึ่งแก้ว

ปัญหาที่พบบ่อย

ปัญหาแรก กรดไหลย้อน แสบกลางอก มักเกิดจากเปรี้ยวเผ็ดจัด ของทอด คาเฟอีน และมีมือใหญ่ก่อนนอน ทางแก้คือลดรสจัด เว้น

มือใหญ่ก่อนนอนสามชั่วโมง และดื่มน้ำมะพร้าวระหว่างวัน ถ้าเป็นเรื้อรังควรพบแพทย์

ปัญหาที่สอง หงุดหงิดเร็วเมื่อหิว นี่คือการเปลี่ยนของคนธาตุไฟ ไม่ใช่นิสัยไม่ดี แต่คือไฟที่ขาดเชื้อ ทางแก้ง่ายมาก คือพกของกินเล็ก ๆ ติดตัวเสมอ ผลไม้ น้ำมะพร้าว และอย่าปล่อยให้ตัวเองตัดสินใจเรื่องสำคัญตอนหิวจัด

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก ท้องคนธาตุไฟคือเตาไฟใหญ่ที่ลุกแรงอยู่แล้ว หน้าที่ของอาหารคือเลี้ยงไฟให้พอดี ไม่ใช่เติมเชื้อ

ข้อสอง กินเป็นเวลาและอย่าปล่อยให้หิวจัด สำคัญกว่าการเลือกอาหารถูกชนิดเสียอีก

ข้อสาม เปรี๊ยะเค็มเผ็ดจัด ของทอด กาแฟ คือเชื้อไฟ ลดความถี่ และพรมน้ำด้วยผลไม้เย็นกับน้ำสมุนไพรทุกวัน

รายชื่อวัตถุดิบและเมนูของคนธาตุไฟแบบละเอียดครบทุกหมวด อยู่ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้

ในบทต่อไป เราจะไปดูคนธาตุน้ำ ที่ความท้าทายกลับด้านอีกครั้ง เพราะไฟย่อยของเขาไม่ได้แรงเกิน แต่อ่อนและช้า จนความชื้นสะสมกลายเป็นความหนัก



บทที่ 5 อาหารสำหรับคนธาตุน้ำ

รู้จักท้องของคนธาตุน้ำ

คนธาตุน้ำมีร่างกายที่เย็น ชื้น หนัก และมันคง ระบบย่อยทำงานช้า กินมื้อใหญ่ครั้งเดียวแล้วอึดได้นาน ระบบเผาผลาญต่ำ น้ำหนักขึ้นง่ายและลงยาก

ภาพจำของบทนี้คือ ท้องของคนธาตุน้ำเหมือนเตาถ่านที่ไฟขึ้น ไฟติดอยู่แต่อ่อนและช้า ถ้าเติมฟืนเปียกลงไปเรื่อย ๆ ของหวาน ของมัน ของเย็น ไฟจะยิ่งอ่อน ความชื้นและเมือกส่วนเกินจะสะสม กลายเป็นความหนัก ความเฉื่อย และในระยะยาวคือความเสี่ยงของเบาหวาน ไช้มันในเลือด และภูมิแพ้ หน้าที่ของอาหารคือพัดไฟให้ไหมขึ้น และหยุดเติมฟืนเปียก

หลักของคนธาตุน้ำจึงกลับด้านกับสองธาตุแรกเกือบทั้งหมด และนี่คือเรื่องสำคัญ เพราะคำแนะนำสุขภาพทั่วไปที่บอกให้กินบ่อย ๆ ทีละน้อย อาจไม่เหมาะกับคนธาตุน้ำเลย

หลัก 5 ข้อของคนธาตุน้ำ

ข้อแรก ปล่อยให้หิวก่อนกิน คนธาตุน้ำได้ประโยชน์จากการให้ระบบย่อยได้พัก ไม่ใช่การอด แต่คือรอให้รู้สึกหิวจริงก่อนมื้อใหม่ และไม่กินจุบจิบระหว่างวัน ข้อยกเว้นสำคัญ ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีประวัติพฤติกรรมกินผิดปกติ ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนปรับรูปแบบการกิน

ข้อสอง มื้อเช้าใหญ่ มื้อเย็นเล็ก ตอนเช้าไฟย่อยแรงที่สุด ตอนเย็นอ่อนที่สุด จัดน้ำหนักของวันตามนั้น และไม่กินใกล้เวลานอน

ข้อสาม ใช้เครื่องเทศทุกมื้อ ขิง พริก พริกไทย ขมิ้น กระเทียม คือลมที่พัดให้ไฟไหม คนธาตุน้ำมักได้รับสเต็มที่ได้ดีกว่าธาตุอื่น และได้ประโยชน์จากรสเผ็ดเมื่อใช้ในปริมาณพอเหมาะ

ข้อสี่ กินผักรสขมฝาดให้มาก มะระ ใบบัวบก ตำลึง หัวปลี ยอดผักต่าง ๆ รสขมฝาดช่วยลดความชื้นและเมือกส่วนเกินโดยตรง ผักคือแกนหลักของจานคนธาตุน้ำ

ข้อห้า ต้มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น โดยเฉพาะแก้วแรกตอนตื่นนอน น้ำอุ่นผสมขิงหรือมะนาวปีบ ช่วยปลุกระบบเผาผลาญทั้งวัน

เลือกบ่อย 5 อย่าง

หนึ่ง ข้าวกล้องแทนข้าวขาว เบากว่า อิ่มนานกว่า และกินปริมาณน้อยกว่าได้โดยไม่หิวเร็ว

สอง ปลาย่าง ไก่ย่าง และปลาหนึ่ง โปรตีนเบาไม่มัน ความแห้งจากการย่างช่วยลดความชื้นของธาตุน้ำได้พอดี

สาม ผัดเผ็ดและแกงที่ไม่ใส่กะทิ ผัดกะเพรา ผัดมะระ แกงเลียง แกงป่า ต้มยำน้ำใส ความเผ็ดร้อนของอาหารไทยกลุ่มนี้คือยาของคนธาตุน้ำ

สี่ ส้มตำและยำ รสเปรี้ยวเผ็ดและความเบาของผัก ตรงกับที่ธาตุน้ำต้องการที่สุด ขอแค่ข้าวเหนียวพอประมาณ

ห้า น้ำอุ่นและชาสมุนไพร น้ำขิง น้ำขมิ้น ชาเขียวไม่ใส่น้ำตาล แทนเครื่องดื่มหวานเย็นทุกชนิด

เลียงหรือลด 5 อย่าง

หนึ่ง ของหวานเข้มข้นและขนมกะทิ ข้าวเหนียวมะม่วง เค้กครีม ไอศกรีม คือฟินเปิกก้อนใหญ่ที่สุด เก็บไว้เป็นของขวัญพิเศษ

สอง เครื่องดื่มหวานเย็น ชานม กาแฟเย็น น้ำอัดลม โจมตีธาตุน้ำสามทางพร้อมกัน ทั้งหวาน ทั้งเย็น ทั้งชื้น

สาม ของทอดและของมัน เพิ่มความหนักและความมันสะสม

สี่ ข้าวเหนียว แป้งขาว และขนมปังขาวเป็นประจำ หนักและแปลงเป็นความชื้นสะสมได้ง่าย

ห้า นมและผลิตภัณฑ์นมจำนวนมาก เพิ่มเมือกและความชื้น โดยเฉพาะในคนที่มิใช่ไฮสหรือภูมิแพ้อยู่แล้ว

หนึ่งวันของคนธาตุน้ำ

ตื่นเช้า น้ำอุ่นผสมขิงหรือมะนาวปีบหนึ่งแก้ว

มือเช้า ข้าวต้มเครื่องใส่ขิงพริกไทย กับไข่ลวก และชาขิงอุ่น มื้อนี้กินให้พอ เพราะเป็นมื้อหลักของวัน

ระหว่างวัน ไม่กินจุบจิบ ถ้าหิวจริง ฝรั่งสุกหนึ่งผล

มือกลางวัน ข้าวกล้องครึ่งจาน ผัดมะระไข่ ผัดผักโขมกระเทียม และแกงจืดผักรวม

บ่าย น้ำใบบัวบกอุ่นหนึ่งแก้ว

มือเย็น เบาและก่อนหนึ่งทุ่ม ปลาย่างตัวเล็ก ตำผักรวม ข้าวกล้องเล็กน้อย

ก่อนนอน น้ำขิงอุ่นไม่หวานหนึ่งแก้ว

ปัญหาที่พบบ่อย

ปัญหาแรก น้ำหนักขึ้นง่ายลงยาก ปัญหาคลาสสิกของชาตุน้ำ ทางแก้ไม่ใช่การอดข้าว แต่คือลดฟีนเปียง แป้งขาว ของหวาน ของทอด แล้วเพิ่มผักและเครื่องเทศ ย้ายมือใหญ่มาไว้ตอนเช้า และขยับร่างกายสม่ำเสมอ

ปัญหาที่สอง ว่างหนักหลังกิน สัญญาณว่าไฟย่อยอ่อนเกินและมือใหญ่เกิน ทางแก้คือลดขนาดมือ ดื่มน้ำขิงอุ่นก่อนกิน ใส่เครื่องเทศในจาน และเดินห้าถึงสิบนาทีหลังมือ

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก ท้องคนชาตุน้ำคือเตาถ่านฟืนขึ้น ต้องพัคไฟด้วยเครื่องเทศ และหยุดเติมฟืนเปียงคือของหวาน ของมัน ของเย็น

ข้อสอง กลับด้านกับชาตุน้ำ คนชาตุน้ำได้ประโยชน์จากการปล่อยให้หิว มือเช้าใหญ่ มือเย็นเล็ก

ข้อสาม อาหารไทยรสจัดอย่างส้มตำ ต้มยำ ผัดกะเพรา คือมิตรแท้ของคนชาตุน้ำ ขอแค่ลดแป้ง ของหวาน และกะทิ

รายชื่อวัตถุดิบและเมนูของคนชาตุน้ำแบบละเอียดครบทุกหมวด อยู่ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้

จบสามบทของสามชาตุน้ำแล้ว ในบทต่อไป เราจะพาหลักทั้งหมดนี้เดินเข้าครัวไทย ไปอ่านเมนูยอดนิยม ผัก ผลไม้ และของหวานที่คนไทยกินทุกวัน ในมุมของชาตุน้ำ



บทที่ 6 ครั้วไทยในมูรธาตุมenu ผัก ผลไม้ และของหวาน

ครั้วไทยเข้าใจธาตุมอยู่แล้ว

บทนี้จะพาเดินตลาดหนึ่งรอบ ผ่านสี่แผง แผงเมนู แผงผักสมุนไพร แผงผลไม้ และแผงของหวานเครื่องดื่ม เป้าหมายไม่ใช่ให้จำครบทุกรายการ แต่ให้เห็นรูปแบบรวม เพราะเมื่อเห็นรูปแบบแล้ว เราอ่านของทั้งตลาดได้เอง

แผงแรก เมนูยอดนิยม

เมนูไทยแทบทั้งหมด จัดกลุ่มได้สี่แบบ

กลุ่มแรก หนัก มัน นวล เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวซอย มัสมั่น ขนมจีนน้ำยากะทิ กลุ่มนี้เสริมธาตุน้ำ จึงหล่อเลี้ยงคนธาตุลมได้ดีมาก คนธาตุไฟกินได้พอเหมาะ ส่วนคนธาตุน้ำควรกินน้อย ลดกะทิ เพิ่มผัก

กลุ่มที่สอง ร้อน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดจัด เช่น ส้มตำ ต้มยำ แกงส้ม แกงป่า ผัดกะเพรา กลุ่มนี้เสริมธาตุไฟและลดธาตุน้ำ จึงเป็นมิตรแท้ของคนธาตุน้ำ คนธาตุไฟควรลดพริกลดเปรี้ยวและกินคู่ของเย็น ส่วนคนธาตุลมขอพริกน้อยและมีข้าวช่วยถ่วง

กลุ่มที่สาม กลาง นวล อุ่น เช่น ต้มจืด เกาเหลา เย็นตาโฟน้ำใส ผัดผักรวม แกงเลียง ขนมจีนน้ำเงี้ยว กลุ่มนี้คือเมนูปลอดภัยที่ทุกคนกินได้แทบทุกวัน แกงเลียงพิเศษหน่อยตรงที่ทั้งกลางและช่วยลดน้ำ จึงดีกับคนธาตุน้ำเป็นพิเศษ

กลุ่มที่สี่ เบาแต่รสจัด เช่น ยำวุ้นเส้น ยำต่าง ๆ ดีกับคนธาตุน้ำ แต่คนธาตุลมควรระวัง เพราะเบาและเปรี้ยวจนอาจไม่หล่อเลี้ยง

เจอเมนูใหม่ที่ไม่เคยเห็น ก็แค่ถามสี่คำถามจากบทที่ 2 แล้วดูว่ามันตกอยู่กลุ่มไหน

แผงที่สอง ผักและสมุนไพร

สมุนไพรครั้วไทยคือปุ้มปรับธาตุของทุกงาน แบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่พอ

กลุ่มอุ่นถึงร้อน ชิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม พริก พริกไทย กระเพรา กระชาย กลุ่มนี้ช่วยย่อยและลดความชื้น คือเพื่อนของคนธาตุลม และคนธาตุน้ำ

กลุ่มเย็นถึงกลาง ผักชี สะระแหน่ ใบเตย ใบบัวบก ดอกอัญชัน กลุ่มนี้ช่วยลดความร้อน คือเพื่อนของคนธาตุไฟ ส่วนขมิ้นพิเศษตรงที่แม้อุ่นแต่ช่วยลดการอักเสบ จึงดีกับทั้งธาตุไฟและธาตุน้ำ

ฝั่งผัก จำหลักเดียว ผักเย็นและขมฝาด เช่น มะระ แดงกวา พัก ผักโขม ใบบัวบก ดีกับธาตุไฟและธาตุน้ำ ผักหวานนวลและผักปรุงสุก เช่น ฟักทอง แครอท มันเทศ ดีกับธาตุลม ส่วนตำลึง ผักหวาน และผักลวกทั่วไป เป็นกลางใช้ได้ทุกธาตุ

พลังของแผนนี้อยู่ที่การใช้เป็นเครื่องมือปรับงาน เมนุร้อนเกิน โรยผักชีสะระแหน่ กินคู่แดงกวา เมนุเย็นเกิน เติมขิงหรือน้ำสัลดขิง เมนุหนักเกิน เคี้ยวขิงสดก่อนกิน หรือจับคู่ น้ำซุขิงร้อน แค่นี้เมนุเดิมก็เปลี่ยนธาตุได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนร้าน

แผนที่สาม ผลไม้

ธรรมชาติจัดผลไม้ให้ตรงธาตุของฤดูอยู่แล้ว ฤดูร้อนให้ผลไม้เย็นฉ่ำ แดงโม มังคุด มะม่วงสุก กล้วยไฟที่กำเริบ ฤดูฝนให้ผลไม้เบา และฝาดเล็กน้อย ฝรั่ง เงาะ ลองกอง มาคุมความชื้น ฤดูหนาวให้ผลไม้หล่อเลี้ยง ส้ม ละมุด ขนุน มาสู้ลมแห้ง กินตามฤดู จึงทั้งถูก อร่อย และตรงธาตุโดยอัตโนมัติ

หลักประจำตัวแต่ละธาตุสั้น ๆ คนธาตุลมเน้นผลไม้สุกหวานนวลไม่แข็งจัด คนธาตุไฟเน้นผลไม้เย็นฉ่ำ และระวังลิ้นจี่ ลำไย ทุเรียน ที่ร้อน คนธาตุน้ำเน้นผลไม้เบาฝาดอย่างฝรั่งและทับทิม และระวังผลไม้หวานจัดมันจัด

เคล็ดที่ใช้ได้ทุกธาตุ กินผลไม้เป็นมื่อว่างต่างหากดีกว่าปิดท้ายมื้อใหญ่ กินอุณหภูมิจึงดีกว่าแข็งจัด และน้ำผลไม้คั้นสดดีกว่าน้ำ กล่องเสมอ

แผนสุดท้าย ของหวานและเครื่องดื่ม

ของหวานไม่ใช่ของต้องห้าม แต่คืออาหารที่มีคุณสมบัติชัดเจน รสหวานเสริมธาตุน้ำ ของหวานทุกชนิดจึงปลอดภัยได้ในระยะสั้น และอาจเพิ่มน้ำสะสมในระยะยาวถ้ากินบ่อยเกินไป

วิธีเลือกจำง่ายมาก คนธาตุลมเลือกของหวานอุ่น กล้วยบวชชี บัวลอย ฟักทองแกงบวด คนธาตุไฟเลือกของหวานเย็น เฉาก๊วย ทับทิมกรอบเย็น ข้าวเหนียวมะม่วงเย็น ส่วนคนธาตุน้ำ ของหวานคือของวันพิเศษ และเลือกแบบเบาไม่มีกะทิ อย่างขนมต้มขาว หรือผลไม้แทน

เครื่องดื่มก็หลักเดียวกัน คนธาตุลมดื่มอุ่น น้ำขิง นมอุ่น คนธาตุไฟดื่มเย็น น้ำมะพร้าว ใบเตย ใบบัวบก เก๊กฮวย คนธาตุน้ำดื่มอุ่น และไม่หวาน น้ำขิง ชาเขียวเปล่า

ส่วนกาแฟ คนธาตุน้ำทนได้ดีที่สุด ดื่มดำได้ คนธาตุลมไม่กินแก้วเดียวตอนเช้า คนธาตุไฟควรเลี่ยงกาแฟดำหลายแก้ว และชานม หวานเย็นคือคู่ปรับอันดับหนึ่งของคนธาตุน้ำ

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก เมนูไทยจัดกลุ่มได้สี่แบบ หนึ่งกมันนวลตีกับลม รสจัดร้อนตีกับน้ำ กลางนวลอุ่นตีกับทุกราตุ เบารสจัดตีกับน้ำแต่ลมต้องระว้าง

ข้อสอง สมุนไพรคือปุมปรับธาตุ กลุ่มอุ่นช่วยลมและน้ำ กลุ่มเย็นช่วยไฟ ใช้ปรับเมนูเดิมได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนร้าน

ข้อสาม ผลไม้ตามฤดูตรงธาตุโดยอัตโนมัติ ส่วนของหวานเครื่องตีม เลือกอุ่นสำหรับลม เย็นสำหรับไฟ น้อยและไม่หวานสำหรับน้ำ

รายละเอียดครบทุกรายการ เมนูยอดนิยม 25 เมนู ผักไทย 25 ชนิด สมุนไพร 15 ชนิด ผลไม้ทุกฤดู และของหวานเครื่องตีมทั้งหมด อยู่ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้ เปิดค้นได้เหมือนพจนานุกรม

ในบทต่อไป เราจะออกจากตลาดไปสู่ชีวิตจริง วันที่ต้องกินข้าวนอกบ้าน ทั้งร้านอาหาร สตรีทฟู้ด และร้านสะดวกซื้อ



บทที่ 7 กินนอกบ้าน ร้านอาหาร สตรีทฟู้ด และร้านสะดวกซื้อ

ทักษะที่สำคัญกว่าการทำอาหาร

คนทำงานในเมืองกินอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ของสัปดาห์ บางคนทุกมื้อ ดังนั้นสำหรับคนไทยร่วมสมัย ทักษะการเลือกร้าน และเลือกเมนู สำคัญกว่าทักษะการทำอาหารเสียอีก

ข่าวดีคือ ทักษะนี้มีหลักแค่ห้าข้อ ใช้ได้กับร้านทุกประเภท

ห้าหลักของการกินนอกบ้าน

หลักแรก สั่งลด มากกว่าสั่งเพิ่ม ลดเผ็ด ลดเค็ม ลดหวาน ลดน้ำมัน ร้านส่วนใหญ่ยินดีปรับให้ และประโยชน์อื่น ๆ อย่าง ขอไม่เผ็ด หรือน้ำมันน้อย คือเครื่องมือดูแลธาตุที่ทรงพลังที่สุดในร้านอาหาร

หลักที่สอง เพิ่มผักเสมอ ผักลวก แดงกวาฝาน หรือสั่งผัดผักเพิ่มหนึ่งจาน ผักคือตัวถ่วงดุลของหนักของมันในมือ

หลักที่สาม ต้ม ตุ่น นึ่ง มาก่อนผัด ทอด อย่าง เจอเมนูสองอย่างที่อยากกินพอกัน เลือกอันที่ปรุงเบากว่าเสมอ

หลักที่สี่ ต้มของอุ่นคู่มือ น้ำซุป น้ำชา น้ำอุ่น ช่วยย่อยและถ่วงของเย็นในจาน

หลักที่ห้า กินช้า เคี้ยวละเอียด ยิ่งโนวันเร่งรีบ ยิ่งช่วยทั้งการย่อยและการรู้ตัวว่าอิ่ม

ตัวอย่างการสั่งของแต่ละธาตุที่ร้านตามสั่ง คนธาตุลมสั่งข้าวต้มหมูสับใส่ขิงเยอะกับไขลวก คนธาตุไฟสั่งข้าวสวย ผัดผักรวมไม่เผ็ด ปลายี่งอ ข้าวคั่ว คนธาตุน้ำสั่งข้าวน้อย ผัดมะระไข่ใส่พริก กับแกงเลียง

ส่วนร้านตามภาค จำภาพรวมพอ อาหารอีสานและใต้รสจัดร้อน เป็นมิตรกับคนธาตุน้ำ แต่คนธาตุไฟและลมควรสั่งลดพริก อาหารเหนืออุ่นหล่อเลี้ยง เป็นมิตรกับคนธาตุลม อาหารภาคกลางมีความสมดุลดีกับทุกธาตุ

วันที่เลือกไม่ได้

กินกับลูกค้า งานเลี้ยง บุฟเฟ่ต์ บ้านเพื่อน เราปฏิเสธไม่ได้และไม่ควรเครียด ใช้สูตรเดียว กินของที่ชัดเจนแต่เน้น เน้นผักและของ
ต้มที่มีบนโต๊ะ ต้มน้ำมาก แล้วให้มือถัดไปเบาและตรงธาตุชดเชย

นี่คือหลักสมดุระดับสัปดาห์จากบทที่ 2 อีกครั้ง เทียงกินกะเพราเผ็ดจัด เย็นก็ต้มจืดผักลวก สัปดาห์ที่มีมือหนักหลายมือ มือที่
เหลือก็เบาลง ไม่ใช่การลงโทษตัวเอง แต่คือการเลือกอย่างฉลาดในส่วนที่เลือกได้

ร้านสะดวกซื้อ ทางเลือกในเงื่อนไขจำกัด

บางวันร้านสะดวกซื้อคือทางเลือกเดียว เราทำงานกับความจริงนี้ได้ ด้วยหลักสี่ข้อ

ข้อแรก เลือกของที่ใกล้ธรรมชาติที่สุด ข้าวกล้องไก่อ่างดีกว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จ ไข่ต้มดีกว่าไส้กรอก ผลไม้สดดีกว่าขนมห่อ

ข้อสอง ผสมสองสามอย่างให้เป็นมือ ข้าวกล้องอย่างเดียวมักยังไม่สมดุล แต่ข้าวกล้องกับไข่ต้ม ผลไม้ และน้ำเปล่า คือมือที่ใช้ได้
เลย

ข้อสาม อุ่นเสมอ โดยเฉพาะคนธาตุลมและธาตุน้ำ อย่ากินข้าวกล้องเย็นจากตู้แช่ และอุ่นให้ร้อนทั่วถึง ไม่ใช่แค่พออุ่น

ข้อสี่ เครื่องดื่มคือจุดตัดสินใจ น้ำเปล่า น้ำสมุนไพรในขวด ชาเขียวไม่หวาน แทนน้ำหวาน น้ำอัดลม และชานม แค่เปลี่ยนแก้วเดียว
มือทั้งมือก็เปลี่ยน

มือฉุกเฉินงบบำลือบาทของแต่ละธาตุ คนธาตุลม ข้าวไก่อ่างอุ่น ไข่ต้ม กลัวย่น้ำว่า น้ำขิง คนธาตุไฟ โอนิกริพูน่า สลัดผัก แอปเปิล
น้ำมะพร้าว คนธาตุน้ำ ข้าวต้มเครื่องอุ่น ไข่ต้ม ฝรั่งสุก ชาเขียวอุ่นไม่หวาน

เรื่องบะหมี่กึ่งสำเร็จ ถ้าจะกิน ใส่เครื่องปรุงผงแค่ครึ่งซอง เดิมผักลวกกับไข่ ต้มน้ำตามมาก ๆ และไม่กินสัปดาห์ละหนึ่งถึงสองครั้ง
ผู้มีความดันสูง โรคไต และผู้สูงอายุ ควรระวังเป็นพิเศษ

เคล็ดสุดท้าย พกของเล็ก ๆ ติดตัว ขิงผง พริกไทยป่น ขมิ้น ผลไม้แห้งหนึ่งห่อ ของจืดเหล่านี้เปลี่ยนมือร้านสะดวกซื้อให้ตรงธาตุขึ้น
ได้ทันที

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก สั่งลด เพิ่มผัก เลือกต้มก่อนทอด ต้มอุ่น กินช้า หัวหลักนี้ใช้ได้กับร้านทุกประเภทในโลก

ข้อสอง วันที่เลือกไม่ได้ กินแต่น้อย แล้วให้มือถัดไปชดเชย สมดุลวัดกันที่สัปดาห์ ไม่ใช่มือเดียว

ข้อสาม ในร้านสะดวกซื้อ เลือกของใกล้ธรรมชาติ ผสมให้เป็นมือ อุ่นเสมอ และระวังตู้เครื่องดื่มให้มากที่สุด

รายการสินค้าร้านสะดวกซื้อแยกตามธาตุแบบละเอียด อยู่ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้

ในบทต่อไป เรากลับเข้าบ้าน ไปตอบปัญหาคลาสสิกของครัวไทย คนในบ้านคนละธาตุ คนละวัย แต่ต้องกินโต๊ะเดียวกัน



บทที่ 8 โต้ะอาหารบ้านเดียวกัน หลายธาตุ หลายวัย

ปัญหาคลาสสิกของครัวบ้านไทย

พ่อธาตุไฟ แม่ธาตุน้ำ ลูกธาตุลม แต่บ้านไทยทำอาหารหนึ่งสำรับให้ทุกคนกินด้วยกัน แล้วจะตรงธาตุของใครได้

คำตอบคือ ไม่ต้องทำสามมือแยก ใช้สูตรเดียว จานกลางเป็นกลาง ปรับที่จานตัวเอง

จานกลางเป็นกลาง ปรับที่จานตัวเอง

ขั้นแรก ทำจานหลักที่สมดุลดี รสไม่จัด ไม่เอียงข้างไหน เช่น ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้ฟักทอง ผัดผักรวม ปลาหนึ่งชื้อ้ว สามสีเมนูกลาง ๆ แบบนี้ ทุกธาตุทุกวัยกินได้หมด รวมทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

ขั้นที่สอง วางเครื่องเคียงให้แต่ละคนปรับเอง น้ำพริกหรือพริกสดสำหรับคนธาตุน้ำที่อยากเผ็ด มะนาวฝานสำหรับคนที่อยากเปรี้ยว ขิงดองสำหรับคนธาตุลมที่ต้องการอุ่น แต่งกวาฝานและใบสะระแหน่สำหรับคนธาตุไฟที่ต้องการเย็น ปลาตัวเดียวกัน แต่สามคนกินได้ตรงธาตุของตัวเอง

ขั้นที่สาม เสิร์ฟเป็นจานรวมให้ตัวเอง ไม่จัดจานสำเร็จ คนธาตุน้ำจะตักผักเยาะข้าวน้อย คนธาตุลมตักต้มจืดกับของหล่อเลี้ยงเยาะ คนธาตุไฟตักของเย็นมากหน่อย สัดส่วนคือเครื่องมือปรับธาตุที่ง่ายที่สุด

ขั้นที่สี่ มีผลไม้หลากชนิดในตู้เย็น แต่งโมให้คนธาตุไฟ มะม่วงสุกให้คนธาตุลม ฝรั่งให้คนธาตุน้ำ ปิดมือเดียวกันด้วยของที่ต่างกันได้

แค่นี้เอง สามเมนูกลาง ๆ กับเครื่องเคียงหนึ่งถาด ตักว่าห้าเมนูที่รสเอียงข้างเดียว และเมนูโปรดย่างกะเพราหรือส้มตำก็ใช้วิธีเดียวกัน ทำกลาง ๆ ไว้ แล้วให้คนที่อยากจัดเติมเองที่จาน

ธาตุเปลี่ยนตามวัย

โต้ะเดียวกันไม่ได้มีแค่หลายธาตุ แต่มีหลายวัย และตำราดั้งเดิมบอกว่าธาตุของคนเราเปลี่ยนตามช่วงชีวิต

วัยเด็กขาดน้ำเต้านม ร่างกายกำลังสร้างเนื้อสร้างตัว วัยรุ่นถึงวัยทำงานธาตุไฟเด่น เเผาผลาญแรง แต่ก็เสี่ยงกรดและสิวจากของทอด ของเผ็ด พอวัยกลางคนไฟเริ่มลด และวัยสูงอายุธาตุลมเด่นชัด ระบบทุกอย่างช้าลงและแห้งขึ้น

นี่คือกรอบภาพรวม ไม่ใช่กฎตายตัว เด็กบางคนไฟแรงแต่เล็ก ผู้สูงอายุบางคนยังเผาผลาญดี ใช้กรอบนี้ประกอบการสังเกตรายคน สิ่งของแต่ละวัยต้องการ

เด็ก ต้องการอาหารหล่อเลี้ยงที่ไม่รสจัด ข้าว โปรตีนดี ผักหลากสี ผลไม้สดทุกวัน ศัตรูตัวจริงของวัยนี้คือขนมหวาน น้ำหวาน และของขบเคี้ยวที่มาแทนมื้อจริง ส่วนเด็กที่ไม่กินผัก เริ่มจากผักหวานสีสวยอย่างแครอทฟักทอง เสนอบ่อยแต่ไม่บังคับ ถ้าปฏิเสธอาหารหลายชนิดจนน้ำหนักกระทบ ควรปรึกษากุมารแพทย์

วัยรุ่น กินได้มากที่สุดในชีวิต แต่ไม่ใช่กินอะไรก็ได้ ต้องการโปรตีน แคลเซียม และเหล็กเป็นพิเศษ สิวที่กวนใจมักเชื่อมกับไฟกำเริบ จากของทอด ของเผ็ด และขนมหวานเย็น ผักรสขมอย่างมะระและใบบัวบกช่วยได้จริง และอย่าลดน้ำหนักด้วยการอดมื้อ ถ้าเห็นพฤติกรรมการกินผิดปกติ รีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

วัยทำงาน คือวัยที่ใช้ตำราเล่มนี้ตรง ๆ ตามธาตุประจำตัวจากบทที่ 3 ถึง 5 โจทย์ใหญ่คือกินเป็นเวลาแม้งานยุ่ง และอย่าให้ความเครียดพาไปกินรสจัดทุกมื้อ

วัยกลางคนขึ้นไป มือเล็กลง อุ่นขึ้น โปรตีนต้องพอ ผู้หญิงวัยทองที่ร้อนวูบวาบ ลดเผ็ดจัด คาเฟอีน แอลกอฮอล์ และเต้าหู้ถั่วเหลืองช่วยได้ แต่ผู้มีประวัติมะเร็งฮอร์โมนต้องปรึกษาแพทย์ก่อน

ผู้สูงอายุ ธาตุลมเด่น อาหารจึงควรนุ่ม อุ่น ย่อยง่าย ข้าวต้ม โจ๊ก ปลานึ่ง ไข่ลวก ผักลวกนุ่ม ผลไม้สุกหั่นเล็ก สองเรื่องที่คนดูแลมักพลาดคือ หนึ่ง ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนมากกว่าที่คิด เพื่อรักษากล้ามเนื้อ สอง ท่านไม่ค่อยรู้สึกกระหายน้ำ ต้องชวนจิบของเหลวอุ่นระหว่างวัน สัญญาณที่ต้องพบแพทย์คือกลิ่นลำบากและน้ำหนักลดต่อเนื่อง

ส่วนสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร ความต้องการเฉพาะตัวสูง ขอให้วางแผนอาหารร่วมกับแพทย์โดยตรง

มือร่วมโต๊ะคือยาอีกขนาน

สุดท้าย อย่าลืมน้ำมือที่กินกับคนที่รัก ในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย มีคุณสมบัติบำรุงที่หาไม่ได้ในมือที่กินคนเดียวอย่างเร่งรีบ บางวันเรากินของที่ไม่ตรงธาตุ เพราะแม่ตั้งใจทำให้ นั่นคือการดูแลตัวเองในมิติที่ลึกกว่าธาตุ แล้วค่อยปรับในมือถัดไป

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก บ้านหลายธาตุใช้สูตรเดียว งานกลางเป็นกลาง เครื่องเคียงให้ปรับ ตักเองตามสัดส่วน

ข้อสอง ธาตุเปลี่ยนตามวัย เด็กคือน้ำ หนุ่มสาวคือไฟ สูงวัยคือลม ปรับอาหารตามทิศนี้

ข้อสาม มือร่วมโต๊ะที่อบอุ่น คือการบำรุงที่ตำราไหนก็แทนไม่ได้

รายละเอียดอาหารตามช่วงวัยแบบเต็ม รวมทั้งวัยทารกและกรณีพิเศษ อยู่ในฉบับอ้างอิงของตำราเล่มนี้

ในบทสุดท้ายของภาคนี้ เราจะดูวันที่ร่างกายไม่ปกติ วันแข็งแรง วันอ่อนล้า วันป่วย และจังหวะเวลาของการกินในชีวิตคนเมือง



บทที่ 9 เมื่อร่างกายเปลี่ยน บาลา ช่วงเวลา และวิถีเฉพาะ

อาหารเดียวกัน คนละวัน ผลคนละอย่าง

แกงเขียวหวานในวันที่แข็งแรง คือความอร่อยที่ให้พลัง แต่ในวันที่เพิ่งหายป่วย มันคือภาระที่ทำให้แย่ง ข้าวต้มเปล่าในวันปกติดูเหมือนไม่พอ แต่ในวันฟื้นไข้ มันคือมือที่บำรุงที่สุด

ตำราอายุรเวทเรียกสิ่งนี้ว่า บาลา คือระดับพลังของร่างกายในช่วงนั้น มีสามระดับ บาลาแรงคือวันที่แข็งแรงเต็มที่ บาลากลางคือวันปกติทั่วไป และบาลาอ่อนคือวันที่อ่อนล้า ป่วย หรือกำลังฟื้นตัว หลักคือ เลือกอาหารตามบาลาของวันนั้น ไม่ใช่ตามใจอยาก

วันแข็งแรงและวันปกติ กินตามธาตุประจำตัวจากบทที่ 3 ถึง 5 ได้เต็มที่ และใช้หลักสมดุลในระดับสัปดาห์

วันบาลาอ่อน สำคัญที่สุด

สัญญาณคืออ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร มีไข้ ท้องเสีย หลังป่วย หลังผ่าตัด หลังคลอด รวมถึงวันที่ใจหนักหรือเครียดจัด เพราะใจกระทบบาลาด้วย

กติกาของวันแบบนี้มีหกคำ เบา อุ่น สุก นวล มือเล็ก ของเหลวมาก

เมนูประจำของบาลาอ่อนคือ ข้าวต้มหรือโจ๊กใสขิงเล็กน้อย น้ำซุ้อุ่น ไข่ลวก กล้วยน้ำว่าสุก ฟักทองตุ๋น และนมอุ่นผสมขมิ้น สำหรับปลอบทั้งกายและใจ สิ่งที่ต้องเลี่ยงคือของดิบ ของเย็น ของทอด และรสจัดทุกชนิด

หลังท้องเสีย เน้นข้าวต้ม กล้วยสุก และเกลือแร่ เลี่ยงนมกับของมัน หลังผ่าตัดและหลังคลอด ยึดคำแนะนำแพทย์เป็นหลัก แล้วใช้หลักธาตุช่วยปรับในจังหวะฟื้นตัว ส่วนผู้มีโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน โรคไต หรือระหว่างรักษามะเร็ง ต้องวางแผนอาหารกับแพทย์ และนักโภชนาการโดยตรง เล่มนี้เป็นเพียงมุมเสริม

ดูแลไฟ้อยทุกวัน

แกนของบาลาคือไฟย่อย ตำราเรียกว่าอคนี ดูแลได้ด้วยนิสัยเล็ก ๆ ทำอย่าง กินเป็นเวลา กินเมื่อหิวจริงไม่ใช่เมื่อเบื่อ ใส่เครื่องเทศ ช่วยย่อยในมือ ไม่ดื่มน้ำเย็นจัดพร้อมมือ และเดินช้า ๆ ห้าถึงสิบนาทีหลังกิน

จังหวะเวลาของวัน

ไฟย่อยของคนเราแรงที่สุดตอนเที่ยง และอ่อนที่สุดตอนค่ำ ตำราจึงวางหลักว่า เช้าอย่าข้าม เที่ยงใหญ่ที่สุด เย็นเบา และเลี้ยงมือ ดึก

แต่ชีวิตคนเมืองกลับด้าน เข้ารีบจนข้าม เที่ยงกินเร่ง เย็นกลับบ้านค่ำแล้วกินมือใหญ่กับครอบครัว ทางออกไม่ใช่ฝืนกลับไปตาม ตำราจนเสียเวลาครอบครัว แต่คือปรับสามจุด

จุดแรก มือเข้าห่านาทีที่ยังดึกกว่าข้าม ข้างต้มชื้อมากับไขลวก หรือกล้วยกับถั่วอบ แค่นี้ไฟย่อยก็เริ่มเดินเครื่อง

จุดที่สอง มือเที่ยงกินให้ครบ อย่ากินน้อยเพราะกลัวอ้วน ความอ้วนมาจากข้าวขัดสีมากเกินและของทอด ไม่ใช่จากการกินอ้วนพอดี

จุดที่สาม มือเย็นใช้เวลาร่วมโต๊ะได้นาน แต่ปริมาณควรเบา นั่งโต๊ะกับครอบครัวสักชั่วโมง เน้นผัก ของต้ม ปลา ลดข้าวลดของทอด และจบก่อนนอนสองถึงสามชั่วโมง ถ้าดึกแล้วหิวจริง ของเหลวอุ่นอย่างน้ำซุปร้อนมอุ่นขมิ้น ดึกกว่าของหนักเสมอ

วิถีเฉพาะ หลักเดียวใช้ได้ทุกอาชีพ

นักเรียน แม่ลูกอ่อน มนุษย์เงินเดือน ผู้บริหาร ไรเดอร์ นักเดินทาง ทุกวิถีมีโจทย์ต่างกัน แต่คำตอบร่วมกันคือ อย่าปล่อยให้มือขึ้นกับความบังเอิญ เตรียมของกินเบา ๆ ติดตัวไว้เสมอ ผลไม้สด ถั่วอบ ขวดน้ำ แล้วชีวิตจะไม่ต้องคว่ำของหวานของทอดยามหิวจัด

ยกสองตัวอย่าง คุณแม่ลูกอ่อนที่เวลาไม่เป็นของตัวเอง ให้กินมือเช้าให้พอ มีของเหลือเลี้ยงติดมือไว้กินตอนลูกหลับ และอย่ากินแค่ของเหลือของลูก แม่ต้องมีอาหารของตัวเอง ส่วนไรเดอร์และคนขับรถที่อยู่กลางแดดทั้งวัน น้ำคือเรื่องใหญ่ที่สุด พกขวดน้ำและน้ำมะพร้าว เลือกว่ายเติมน้ำใสหรือข้าวกับผัดผักแทนของทอดเร็ว และอย่าใช้เครื่องดื่มชูกำลังเป็นเพื่อนประจำ วิธีอื่น ๆ อีกสี่กลุ่ม อยู่ในฉบับอ้างอิง

เรื่องการงดอาหารเป็นช่วงที่กำลังนิยม ขอสรุปตามธาตุ คนธาตุน้ำได้ประโยชน์ที่สุด คนธาตุไฟทำได้เป็นครั้งคราวแต่ระวังกระเพาะ คนธาตุลมไม่เหมาะเลยเพราะลมจะแกว่ง และห้ามทำโดยไม่ปรึกษาแพทย์ในหญิงตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน และผู้มีประวัติพฤติกรรมกินผิดปกติ

หัวใจของบทนี้ 3 ข้อ

ข้อแรก เลือกอาหารตามบาลาของวันนั้น วันอ่อนถ้าใช้กติกาคำเบา อุ่น สุก นวล มือเล็ก ของเหลวมาก

ข้อสอง เช้าอย่าข้าม เที่ยงใหญ่ เย็นเบาแต่ใช้เวลากับครอบครัวได้เต็มที่ เลี้ยงมือดึก

ข้อสาม ทุกวิถีชีวิตใช้หลักเดียวกัน เตรียมของกินติดตัว แล้วมือจะไม่ขึ้นกับความบังเอิญ

ในบทส่งท้าย เราจะรวมทั้งเล่มเข้าด้วยกัน และคุยกันว่าอาหารตามธาตุอยู่ตรงไหนในชีวิตทั้งชีวิตของเรา



บทส่งท้าย อาหารคือยาที่กินทุกวัน

มองย้อนการเดินทาง

เราเริ่มเล่มนี้ด้วยตัวเลขหนึ่ง แปรทမ်းมือในชีวิตหนึ่ง และตอนนี้เรามีเครื่องมือสำหรับทุกมือที่เหลือ

เครื่องมือที่เรียบง่ายกว่าที่คิด สี่คำถามในการอ่านอาหาร ร้อนหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชื้น รสไหนเด่น ภาพจำของท้องทั้งสามแบบ กองไฟเล็กที่มีลมพัดของคนธาตุลม เตาไฟใหญ่ที่ลุกแรงของคนธาตุไฟ เตาถ่านฟืนขึ้นของคนธาตุน้ำ และหลักที่ว่าสมดุล วัตกันที่สับดาห์ ไม่ใช่มือเดียว

เมื่อมีเครื่องมือเหล่านี้ เมนูทั้งครัวไทย ร้านข้างทาง ตู้แช่ร้านสะดวกซื้อ โต๊ะอาหารของครอบครัว และวันที่ร่างกายอ่อนล้า ล้วนกลายเป็นสิ่งที่เราอ่านออกและเลือกได้

สิ่งที่ลึกกว่ากฎ

อาหารไม่ใช่แค่ยา อาหารคือการสนทนาระหว่างเรากับธรรมชาติ ทุกครั้งที่เลือกอาหาร เรากำลังเลือกความสัมพันธ์กับร่างกายของเรา กับครอบครัว และกับแผ่นดินที่ปลูกอาหารให้เรา ในจานหนึ่งมีคนปลูก คนเก็บ คนขนส่ง คนทำ และเราอยู่ปลายทางของห่วงโซ่นั้นในตอนกิน

และขอยอมรับความจริงหนึ่งไว้ตรงนี้ ไม่ใช่ทุกคนมีอิสระในการเลือกอาหาร คนรายได้น้อยมีตัวเลือกจำกัด พนักงานกะดึกอาจมีแค่ร้านสะดวกซื้อ ผู้สูงอายุกินตามที่ลูกหลานเตรียม เล่มนี้ไม่เคยบอกว่าต้องกินให้ตรงธาตุทุกมืออย่างสมบูรณ์แบบ สิ่งนี้ให้คือความเข้าใจ ที่ทำให้การเลือกเล็ก ๆ จากสิ่งที่มีอยู่ตรงหน้า ดีขึ้นทีละนิด และนั่นก็คือการดูแลตัวเองแล้ว

ความเข้าใจนี้ยังเป็นของขวัญที่ส่งต่อได้ สอนลูกให้รู้จักธาตุของตัวเอง ให้ฟังร่างกายตอนอิม ให้เคารพวัฒนธรรมการกินที่บรรพบุรุษส่งต่อมา ของขวัญแบบนี้ยิ่งยืนกว่ารายการเมนูใด ๆ

ธาตุของเราเปลี่ยนได้

หนังสือทุกเล่มในชุดตำราสามธาตุจบด้วยความจริงเดียวกัน ธาตุประจำตัวไม่ใช่คำพิพากษาที่ตายตัว ธาตุเปลี่ยนตามวัย ตามฤดู ตามสุขภาพ และตามใจในวันนั้น อาหารตามธาตุจึงไม่ใช่กฎที่ต้องทำตาม แต่คือการฟังกายอย่างลึก แล้วปรับไปตามวันและตามชีวิต

ในวันที่เลือกได้ เลือกให้ตรง ในวันที่เลือกไม่ได้ เลือกอย่างพอประมาณ ในวันที่หลุด กลับมาในมือถัดไปโดยไม่ต้องลงโทษตัวเอง

คำสั่งท้าย

ขอบคุณที่เดินทางมาด้วยกันจนถึงหน้าสุดท้าย

ขอให้ทุกมือจากนี้ ไม่ใช่ภาระที่ต้องคิดมาก แต่เป็นบทสนทนาที่เราค่อย ๆ ฟังแกงขึ้น คนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ทุกธาตุ มีอาหารที่หล่อเลี้ยง และทุกธาตุได้รับการดูแล ในงานที่อยู่ตรงหน้า

ในแต่ละวัน ในแต่ละมือ ในแต่ละคำที่เคี้ยว

นั่นคืออาหารตามธาตุ ในความหมายที่งดงามที่สุด