PLEARNPRAI
ORGANIC

ตำราวงล้อธาตุ

กินอาหาร ตามวงล้อธาตุ

เพลินไพร

สารบัญ

ฉบับภาพประกอบ · เนื้อหา 1.4 · 23 ตุลาคม 2569

คำนำ	3
บทที่ 1 · อาหารคือทางปรับที่ใช้ทุกวัน	4
บทที่ 2 · สามคู่ในจาน	9
บทที่ 3 · หกรส ป้ายที่ลิ้นอ่านได้	16
บทที่ 4 · อ่านอาหารให้เป็น: วัตถุดิบ วิธีปรุง และอุณหภูมิ	22
บทที่ 5 · สามคำถามก่อนตักข้าว: ✕ ▲ และกำลัง	30
บทที่ 6 · อาหารประจำธาตุทั้ง 7	36
บทที่ 7 · กินแก้ทิศที่เอียง (▲ หกขั้ว)	48
บทที่ 8 · กินตามฤดู ช่วงของวัน และช่วงวัย	54
บทที่ 9 · แผนที่วัตถุดิบ: ผัก สมุนไพรครัว ผลไม้	60
บทที่ 10 · เมนูไทยยอดนิยม อ่านด้วยป้ายสามช่อง	70
บทที่ 11 · ของหวาน เครื่องดื่ม กาแฟ ชา และน้ำสมุนไพร	75
บทที่ 12 · กินนอกบ้าน	81
บทที่ 13 · โต๊ะเดียวหลายธาตุ	85
บทที่ 14 · เมื่ออาหารเป็นต้นเหตุ	89
บทที่ 15 · ขอบเขตและความปลอดภัย	94
บทส่งท้าย · อาหารคือทางปรับที่กินทุกวัน	99
ภาคผนวก ก · ป้ายสามช่องของอาหาร	101
ภาคผนวก ข · วิธีปรุงเปลี่ยนป้ายสามช่อง	119
ภาคผนวก ค · รสยาเก้ารสกับป้ายสามช่อง	120
ภาคผนวก ง · คำถามกำลัง และแหล่งเรียนรู้	121
ภาคผนวก จ · บัตรอาหารประจำธาตุ 7 ใบ	122
ภาคผนวก ฉ · อภิธานศัพท์	124
ภาคผนวก ช · แหล่งอ้างอิง	126

คำนำ

เพลินไพรเคยเขียนตำราอาหารตามธาตุมาก่อน ตำราเล่มนั้นแบ่งคนเป็นสามธาตุ และอ่านอาหารด้วยสี่คำถาม ร้อนหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชื้น รสไหนเด่น ระหว่างที่ใช้ตำราเล่มนั้นสอนในชุมชน ในคอร์สอบรม และในครัวของร้านอาหาร เราพบว่าสี่คำถามนั้นถูก แต่ยังไม่พอ

คนจริงไม่ได้มีแค่สามแบบ คนธาตุไฟคนหนึ่งอาจตัวเย็นในเดือนที่ฝนตกและนั่งห้องแอร์ทั้งวัน คนธาตุลมอายุแปดสิบกับคนธาตุลมอายุยี่สิบกินเหมือนกันไม่ได้ และอาหารจานเดียวกัน ปรุงคนละวิธี อุ่นหรือเย็น ก็ให้ผลคนละแบบ

เล่มนี้จึงเขียนใหม่ทั้งเล่มบน **วงล้อธาตุ** วงกลมเดียวที่มีหกขั้ว ร้อน เบา แห้ง เย็น หนัก ชุ่ม ซึ่งเพลินไพรใช้อ่านคนและอาการ ส่วนอาหารเราอ่านเป็น **ป้ายสามช่อง** ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา แล้วเทียบกับป้ายของธาตุเราทีละช่อง เล่มนี้ใช้ **ธาตุประจำตัว 7 แบบ** แยก **ธาตุประจำตัว** ซึ่งไม่เปลี่ยน ออกจาก **ทิศที่ร่างกายเอียงตอนนี้** ซึ่งเปลี่ยนได้ ใช้ **กำลัง** บอกแรงของการปรับ และวางฤดู ช่วงของวัน และช่วงวัยไว้เป็นวงล้อเวลาซ้อนบนวงเดียวกัน

เล่มนี้เขียนให้ใคร

- **ประชาชนและครอบครัว** ที่อยากเลือกอาหารให้เข้ากับร่างกายของตัวเองและคนในบ้าน
- **ผู้พาเดิน** ของเพลินไพร คือผู้ที่ผ่านการอบรมผู้พาเดินของเพลินไพร ใช้เมื่อช่วยคนอื่นวางแผนอาหาร มีกล่อง "สำหรับผู้พาเดิน" ท้ายบท
- **ผู้ทำอาหาร** ทั้งแม่ครัวในบ้าน ร้านอาหาร และผู้จัดอาหารให้กลุ่ม

เพลินไพรในหนึ่งนาที

เพลินไพรมองสุขภาพเป็นวง เริ่มจาก **ธาตุประจำตัว** ซึ่งเป็นแกนกลางของชีวิต เมื่อร่างกายเริ่มเอียง เราอ่านทิศจากอาการ แล้วปรับด้วยหลัก **ตรงข้ามคือยา** ผ่านทางปรับสมดุล 4 ด้าน คือ อาหาร กิจกรรมทางกาย ผัสสะและสิ่งแวดล้อม และการดูแลใจ ถ้าความเอียงเป็นนานหรือกลับมาซ้ำ เราเดินย้อนหาต้นเหตุ แล้วหยุดเหตุทีละก้าว เล่มนี้คือด้านอาหารของวงทั้งหมดนั้น

สิ่งที่ควรรู้ก่อนอ่าน

- เล่มนี้ใช้ดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน **ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการรักษาโรค**
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือกินยาประจำ อ่านบทที่ 15 ก่อนเปลี่ยนอาหาร
- ป้ายสามช่องของอาหารเป็นค่าประมาณสำหรับปริมาณที่กินตามปกติ
- หลักการในเล่มนี้เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย
- บุคคลในเล่มเป็นเคสสมมติทั้งหมด

ขอบคุณครัวทุกบ้าน หมอพื้นบ้าน แพทย์แผนไทย และคนในชุมชนที่สอนเราว่า อาหารที่ดีคืออาหารที่ทำให้คนกินแล้วสบายตัวและสบายใจ

ทีมเพลินไพร ตุลาคม 2569

บทที่ 1

อาหารคือทางปรับที่ใช้ทุกวัน

การดูแลที่เริ่มได้จากมื้อธรรมดาในครอบครัว

บทที่ 1 · อาหารคือทางปรับที่ใช้ทุกวัน

ทางปรับที่อยู่ใกล้มือที่สุด

วันหนึ่งเรากินข้าวสามมื้อ ดื่มน้ำหลายแก้ว และหยิบของว่างอีกไม่รู้กี่ครั้ง ปีหนึ่งจึงเป็นมื้ออาหารราวหนึ่งพันมื้อ ไม่มีการดูแลสุขภาพแบบไหนที่เราทำบ่อยขนาดนี้ เราไม่ได้นวดวันละสามครั้ง ไม่ได้อบสมุนไพรทุกวัน แต่เราตักข้าวเข้าปากทุกวันโดยไม่ต้องนัดใคร

เพลินไพรแบ่งการดูแลตัวเองออกเป็น **ทางปรับสมดุล 4 ด้าน** คือ อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ ทั้งสี่ด้านสำคัญเท่ากัน แต่อาหารมีสองอย่างที่ด้านอื่นไม่มี

อย่างแรก **อาหารเข้าไปเป็นเนื้อตัวของเรา** สิ่งที่เรากินวันนี้กลายเป็นเลือด เนื้อ และแรงของเราในอีกไม่กี่สัปดาห์ ทางปรับด้านอื่นเปลี่ยนสภาพของร่างกายจากข้างนอก อาหารเปลี่ยนจากข้างใน

อย่างที่สอง **อาหารสะสมผลทีละน้อย** จานเดียวไม่ทำให้ใครป่วยหรือหาย แต่จานเดิม ๆ ที่กินซ้ำทุกวันเป็นเดือนเป็นปี พาร่างกายเอียงไปทางเดียวได้อย่างเงียบ ๆ ในทางกลับกัน การขยับจานทีละนิดทุกวันก็พาร่างกายกลับมาตรงกลางได้เหมือนกัน

ตำราแผนไทยเรียกสิ่งนี้ว่า "อาหารเป็นยา" เพลินไพรใช้หลักเดียวกัน แต่เรียกว่า **ทางปรับ** เพราะคำว่ายาทำให้คนนึกถึงเม็ดยาและหมอ ขณะที่อาหารเป็นเรื่องที่เราเลือกเองได้ทุกมื้อ

สามเรื่องที่ต้องรู้ก่อนตักข้าว

หนังสืออาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่บอกว่าอะไรดี อะไรไม่ดี เหมือนกันทุกคน แต่ในครัวจริง แกงจืดถ้วยเดียวกันทำให้คนหนึ่งสบายท้อง และทำให้อีกคนรู้สึกไม่อิ่มไม่มีแรง ข้าวต้มร้อน ๆ ช่วยคนหนึ่งได้ในเช้าวันฝนตก แต่ทำให้อีกคนเหงื่อแตกหงุดหงิดในเที่ยงวันเดือนเมษายน

อาหารจานหนึ่งดีหรือไม่ดี ขึ้นกับว่า **ใครกิน กินตอนไหน และตอนนั้นร่างกายเป็นอย่างไร** เพลินไพรจึงให้ถามสามเรื่องก่อนเลือกอาหาร

สัญลักษณ์	ถามว่า	เปลี่ยนบ่อยแค่ไหน	ใช้เลือกอาหารอย่างไร
× **ธาตุประจำตัว**	เราเกิดมาเป็นคนแบบไหน	ไม่เปลี่ยนตลอดชีวิต	อาหารประจำ ฐานของทุกมื้อ
▲ **ทิศที่เอียง**	ตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน	เปลี่ยนตามฤดู งาน และชีวิต	อาหารแก้ชั่วคราว จนกลับมาตรงกลาง
กำลัง	ร่างกายตอนนี้รับการปรับได้แรงแค่ไหน	เปลี่ยนตามวัยและสุขภาพ	บอกว่าควรปรับมากหรือน้อย เร็วหรือช้า

สามเรื่องนี้วางอยู่บนวงกลมวงเดียว คือ **วงล้อธาตุ** ซึ่งมีหกขั้ว ร้อน เบา แห้ง เย็น หนัก ชุ่ม ธาตุประจำตัวของเราอยู่ตรงไหนของวง ทิศที่เอียงอยู่ตรงไหน วงล้อบอกได้ในภาพเดียว

ส่วนอาหารไม่ได้เป็นจุดบนวง อาหารทุกจานมี **ป้ายสามช่อง** ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา เช่น แตงโม · เย็นมาก · ชุ่ม เราเอาป้ายของจานมาเทียบกับป้ายของธาตุเราทีละช่อง โดยดู **ช่องหลัก** ของธาตุก่อน (บทที่ 2) หลักการกินจึงเหลือประโยคเดียว

> **เลือกจานที่ป้ายพาเราไปทางตรงข้ามกับที่เรากำลังเอียง ด้วยแรงที่พอดีกับกำลังของเรา**

หลักนี้ตำราเก่าเรียกว่า **ตรงข้ามคือยา** ร้อนเกินให้เติมเย็น แห้งเกินให้เติมชุ่ม หนักเกินให้เติมเบา และกลับกัน เป็นหลักที่แพทย์แผนไทย อายุรเวท และแพทย์จีนใช้ตรงกันมาหลายพันปี สิ่งที่เพลินไพรเพิ่มคือการวางคนไว้บนวงเดียว และอ่านอาหารด้วยป้ายสามช่องชุดเดียวกัน ให้คนธรรมดาถือไว้ในมือได้เอง

เราเป็นธาตุอะไร

ธาตุประจำตัวของเพลินไพรมี 7 แบบ แต่ละแบบมีบ้านของตัวเองบนวงล้อ และมีป้ายสามช่องของตัวเอง ช่องหลักคือช่องที่ชื่อบ้านบอกไว้ ใช้ดูก่อนช่องอื่นเมื่อเลือกอาหาร

ธาตุประจำตัว	บ้านบนวงล้อ (×)	ป้ายสามช่องของธาตุ	ช่องหลัก	ทิศที่ปรับสมดุล
ธาตุไฟ	ร้อน	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ร้อน–เย็น	ไปทางเย็น
ธาตุลมไฟ	เบา	ร้อน · แห้ง · เบา	หนัก–เบา	ไปทางหนัก
ธาตุลม	แห้ง	เย็น · แห้ง · เบา	แห้ง–ชุ่ม	ไปทางชุ่ม
ธาตุลมน้ำ	เย็น	เย็น · แห้ง · หนัก	ร้อน–เย็น	ไปทางอุ่น
ธาตุน้ำ	หนัก	เย็น · ชุ่ม · หนัก	หนัก–เบา	ไปทางเบา
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	แห้ง–ชุ่ม	ไปทางแห้ง
ดุลยภาพ	กลางวง	กลางทั้งสามช่อง	—	ดูแลตามฤดู กินหลากหลาย

ภาพ 1.1 ธาตุประจำตัว 7 แบบบนวงล้อ · × คือบ้านของแต่ละธาตุ ดุลยภาพอยู่กลางวง

เพลินไพรไม่ใช้วันเกิดหาธาตุประจำตัว เราดูจากสิ่งที่ร่างกาย จิตใจ และบุคลิกนิสัยแสดงออกมาตั้งแต่เด็ก เช่น รูปร่าง ผิว การย่อย ความทนร้อนทนหนาว การนอน ความคิด และวิธีรับมือความเครียด เหตุผลมีสามข้อ คือ เราตรวจสอบเองได้ ลักษณะที่บอกธาตุก็คือสิ่งที่เราต้องดูแลอยู่แล้ว และใช้ได้กับทุกคนแม้ไม่รู้วันเกิดที่แน่นอน

วิธีหาธาตุประจำตัวมีห้าขั้น

1. ทำแบบคัดกรองของเพลินไพร 20 ข้อ
2. ทบทวนตัวเอง เทียบพลังงานของเรากับธาตุแต่ละแบบ
3. อ่านหัวข้อ "ใช่ฉันไหม" ในบัตรธาตุของธาตุที่ได้
4. ถามคนที่รู้จักเราดี ว่าเห็นเราเป็นแบบนั้นไหม
5. ถ้ายังไม่แน่ใจ คุยกับผู้พาเดินหรือหมอ

ตอบตามที่เราเป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ตามที่เป็นช่วงนี้ เพราะช่วงนี้คือ ▲ ไม่ใช่ ×

> **เรียนรู้ธาตุได้ฟรี** ตำราออนไลน์และหนังสือเสียงที่ library.plearnprai.org · วิดีโอที่ YouTube "เพลินไพร หมอข้างบ้าน" (youtube.com/@plearnprai) · แบบคัดกรองใน LINE @plearnprai (QR อยู่ภาคผนวก ง)

โต๊ะกินข้าวบ้านคุณยายบุญมี

ตลอดเล่มนี้เราจะนั่งโต๊ะกินข้าวกับครอบครัวหนึ่ง สามรุ่นในบ้านเดียว กินกับข้าวจากครัวเดียวกัน แต่ร่างกายต่างกันมาก (ทุกคนเป็นเคสสมมติ)

- **คุณยายบุญมี** 78 ปี ธาตุลม ตัวเล็ก ผิวแห้ง ขี้หนาว ช่วงนี้ใจสั่น เวียนหัวบ้าง มือเท้าเย็น กินได้น้อยลง
- **คุณแก้ว** 50 ปี ลูกสาวคนโตที่ดูแลแม่ ธาตุไฟน้ำ ร่างท้วม ผิวมัน ทำงานเก่ง ช่วงนี้งานหนัก นอนดึก ร้อนใน ปากเป็นแผล
- **ต้น** 20 ปี หลานชาย ธาตุลมไฟ ผอม คล่อง คิดเร็ว กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ช่วงนี้สอบ นอนน้อย กินไม่เป็นเวลา

ถ้าทั้งบ้านกินแกงเขียวหวานหม้อเดียวกันทุกวัน ใครจะสบาย ใครจะไม่สบาย และจะปรับอย่างไรโดยไม่ต้องทำกับข้าวสามหม้อ คำตอบอยู่ในบทที่ 5 และบทที่ 13

วิธีใช้เล่มนี้

- **ภาค 1 วงล้อในจาน (บทที่ 1–4)** อ่านให้จบก่อน เป็นวิธีอ่านอาหารทุกจานในโลก ไม่ใช่แค่จานที่อยู่ในเล่ม
- **ภาค 2 คนบนวงล้อ (บทที่ 5–7)** บทที่ 5 สอนให้ถามสามคำถาม บทที่ 6 คืออาหารของธาตุประจำตัวทั้ง 7 ให้อ่านเฉพาะธาตุของเราและคนในบ้านก่อน บทที่ 7 ใช้เมื่อร่างกายเอียง
- **ภาค 3 วงล้อเวลา (บทที่ 8)** ฤดู ช่วงของวัน และช่วงวัย
- **ภาค 4 ครัวจริง (บทที่ 9–13)** วัตถุดิบ เมนู ของหวาน กินนอกบ้าน และโต๊ะที่หลายธาตุกินด้วยกัน เปิดใช้เหมือนพจนานุกรม
- **ภาค 5 (บทที่ 14–15)** เมื่ออาหารเป็นต้นเหตุ และขอบเขตความปลอดภัย **ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือกินยาประจำ ควรอ่านบทที่ 15 ก่อนเปลี่ยนอาหาร**

ท้ายบทบางบทมีกล่อง **สำหรับผู้พาเดิน** คือผู้ที่ผ่านการอบรมผู้พาเดินของเพลินไพร ใช้เมื่อช่วยคนอื่นวางแผนอาหาร ผู้อ่านทั่วไปข้ามได้

ก่อนไปบทต่อไป

- อาหารคือทางปรับที่เราใช้บ่อยที่สุด และสะสมผลทีละน้อย
- ก่อนเลือกอาหาร ถามสามเรื่อง ✕ ธาตุประจำตัว · ▲ ทิศที่เอียง · กำลัง
- คนอ่านบนวงล้อ อาหารอ่านเป็นป้ายสามช่อง เทียบกันทีละช่องโดยดูช่องหลักก่อน หลักคือ ตรงข้ามคือ ยา ด้วยแรงที่พอดี
- เล่มนี้ใช้ดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน **ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการรักษาโรค** อาการที่รุนแรง เป็นนาน หรือไม่ดีขึ้น ต้องพบแพทย์ (บทที่ 15)

บทที่ 2

สามคู่ในจาน

สังเกตความอุ่น ความชุ่ม และความหนักเบาของจาน

บทที่ 2 · สามคู่ในจาน

มือรู้ก่อนสมอง

ลองนึกถึงสามจานนี้ ข้าวต้มร้อน ๆ ในเช้าวันฝนตก ข้าวเกรียบกุ้งหนึ่งถุง และแกงเขียวหวานกะทิข้นราดข้าวสวย

เราไม่ต้องเปิดตำราก็บอกได้ว่าข้าวต้มอุ่นและชุ่มคอ ข้าวเกรียบแห้งและเบา ส่วนแกงเขียวหวานทั้งมันทั้งถ่วงท้อง กินแล้วง่วง ความรู้แบบนี้อยู่ในมือ ในลิ้น และในท้องของเรามาก่อนที่ใครจะเขียนเป็นตำรา

แพทย์แผนไทย อายุรเวท แพทย์จีน และแพทย์กรีกโบราณ ต่างไม่เคยพบกัน แต่ทุกศาสตร์อ่านอาหารด้วยคุณสมบัติชุดเดียวกัน เพลินไพรเลือกมาสามคู่ที่มือรู้สึกได้จริง

คู่	ถามว่า	มือรู้ได้จาก
ร้อน ↔ เย็น	กินแล้วตัวอุ่นขึ้น หรือเย็นลง	เหงื่อ หน้าแดง กระหายน้ำ หรือเย็นสบาย ขนลุก
แห้ง ↔ ชุ่ม	กินแล้วปากคอผิวแห้งลง หรือชุ่มมันขึ้น	ปากแห้ง คอฝืด หรือลื่นคอ ปากมัน
หนัก ↔ เบา	กินแล้วถ่วงท้อง อิ่มนาน หรือโปร่งเบา	ง่วง อืด อิ่มแน่น หรือตัวโล่ง หิวเร็ว

ร้อน ↔ เย็น · ไฟในเตา

คู่นี้คือความอุ่นที่อาหารเติมให้ไฟในร่างกาย อาหารร้อนกระตุ้นการย่อย เพิ่มการไหลเวียน ทำให้ตัวอุ่น ถ้ามากไปจะร้อนใน กระหายน้ำ หงุดหงิด อาหารเย็นดับร้อน คลายกระหาย ทำให้ใจเย็นลง ถ้ามากไปไฟย่อยจะอ่อน ท้องอืด มือเท้าเย็น

ของร้อนที่คุ้นเคยคือ พริก ขิง ข่า พริกไทย กระเทียม เหล้า กาแฟ เนื้อแดง ของทอด ของย่าง ส่วนของเย็นคือ แตงกวา ฟัก ผักบุ้ง ใบบัวบก มะระ ถั่วเขียว แตงโม เก๊กฮวย

ร้อนเย็นของอาหาร ไม่ใช่อุณหภูมิตอนเสิร์ฟอย่างเดียว พริกแช่เย็นก็ยังร้อน แตงโมอุ่นก็ยังเย็น แต่อุณหภูมิตอนกินก็ขยับจานได้จริง ลอดช่องใส่น้ำแข็งกับลอดช่องอุ่นมีป้ายช่องร้อน–เย็นต่างกัน เรื่องนี้อยู่ในบทที่ 4

แห้ง ↔ ชุ่ม · น้ำคือตัวกลาง

ในร่างกาย น้ำเป็นตัวกลางที่ทำให้ทุกอย่างลื่นไหล ผิวนุ่ม ข้อลื่น ลำไส้ขับถ่ายได้คล่อง

แห้ง คือน้ำพร่อง อาหารแห้งดูดน้ำออก ทำให้ปาก คอ ผิว และอุจจาระแห้งลง อาหารแห้งที่คุ้นเคยคือ ของอบ ของคั่ว ของปิ้งย่าง ข้าวพอง ขนมปังกรอบ ผักรสขมรสฝาด กาแฟ ชาดำ

ชุ่ม ในเพลินไพรมีความหมายเฉพาะ คือ **น้ำ น้ำมัน และความร้อนมาอยู่ด้วยกัน** ของชุ่มจึงมักมัน เหนียว มีสี มีกลิ่น เช่น กะทิ น้ำมันงา เนย ข้าวต้มร้อน น้ำซุปกระดูก ของหมักดอง ซอสและน้ำปลา ของทอด ทุเรียน

> **ใสคือยังเย็น มีสีมีกลิ่นคือมีไฟปน** น้ำใส ๆ ที่เย็น เช่น น้ำแข็ง แตงโม มะพร้าวอ่อน ให้ความชุ่มได้นิดเดียว ส่วนใหญ่เป็นความเย็น ถ้ากินมากจนน้ำคั่ง ตัวบวม เนือย ๆ อาการแบบนั้นไปทาง **หนัก** ไม่ใช่ชุ่ม

นิยามนี้สำคัญในชีวิตจริง คนที่ผิวแห้ง ปากแตก ต้องการความชุ่มที่มีทั้งน้ำ น้ำมัน และความอุ่น เช่น ข้าวต้มใส่น้ำมันงา แกงจืดร้อน ๆ ไม่ใช่น้ำแข็งเปล่าสักเหยือก ส่วนคนที่ผิวมัน สิวอักเสบ เหงื่อเหนียว ต้องหยุดของที่เลี้ยงความชุ่ม คือ หวาน นม ทอด เหล้า

หนัก ↔ เบา · น้ำหนักของจาน

หนัก คืออาหารที่ใช้แรงย่อยมาก อิ่มนาน ถ่วงท้อง ให้เนื้อให้แรง เช่น ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ ของทอด ขนมหวาน นม ทุเรียน ถ้าหนักเกินแรงย่อยจะอืด ง่วง ตื้อ และค้างอยู่ในตัว

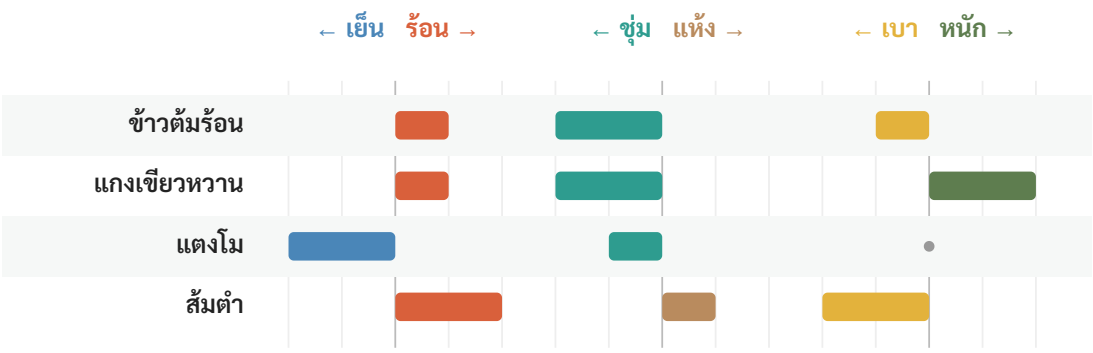
เบา คืออาหารที่ย่อยง่าย ผ่านเร็ว ไม่ถ่วง เช่น ผักใบ ผักลวก ปลานึ่ง ข้าวพอง เครื่องเทศหอม ๆ น้ำตะไคร้ ถ้าเบาเกินไปจะหิวเร็ว ไม่มีแรง ผอมลง และใจลอย

คำถามชี้ขาดของคู่นี้ง่ายที่สุด **กินเสร็จแล้วอยากนอน หรืออยากลุกไปทำงาน**

สามคำตอบ คือป้ายสามช่องของอาหาร

อาหารจานหนึ่งตอบได้ครบสามคู่เสมอ สามคำตอบนั้นคือ **ป้ายสามช่อง** ของอาหาร เหมือนป้ายที่ติดมากับจาน

อาหาร	ร้อน ↔ เย็น	แห้ง ↔ ชุ่ม	หนัก ↔ เบา	อ่านป้าย
ข้าวต้มร้อน	อุ่น	ชุ่มมาก	ค่อนเบา	ร้อน · ชุ่มมาก · เบา
แกงเขียวหวาน	อุ่น	ชุ่มมาก	หนักมาก	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก
แตงโม	เย็นมาก	ชุ่ม	กลาง	เย็นมาก · ชุ่ม
ส้มตำ	ร้อนมาก	แห้ง	เบามาก	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก

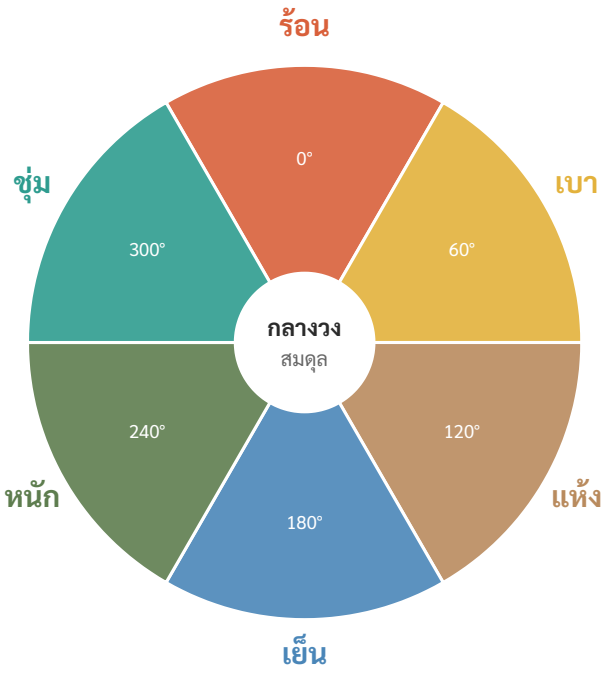


ภาพ 2.2 ป้ายสามช่องของอาหารสี่อย่าง · แท่งไปทางไหนคืออาหารพาไปทางนั้น ยิ่งยาวยิ่งแรง จุดเทาคือกลาง

ช่องไหนกลาง ไม่ต้องเขียน แตงโมจึงอ่านสั้น ๆ ว่า "เย็นมาก ชุ่ม" ค่าละเอียดของอาหารที่คนไทยกินบ่อยกว่าสองร้อยรายการอยู่ในภาคผนวก ก ค่าเป็นค่าประมาณสำหรับปริมาณที่กินตามปกติ ไม่ใช่ขนาดยา และไม่ใช้แทนการวินิจฉัย

วงล้อใช้อ่านคน ป้ายใช้อ่านอาหาร

เพลินไพรเอาสามคู่มาวางเป็นวงกลมเดียวที่มีหกขั้ว ขั้วตรงข้ามกันอยู่ฝั่งตรงข้ามของวงเสมอ



ภาพ 2.1 วงล้อธาตุหกขั้ว · ขั้วตรงข้ามอยู่ฝั่งตรงข้ามของวงเสมอ

วงล้อเป็นแผนที่ของ **คน** ธาตุประจำตัวของเราอยู่ขั้วไหน ร่างกายเอียงไปทางไหนตอนนี้ และควรปรับกลับทางไหน เห็นได้ในภาพเดียว (บทที่ 5)

ส่วน **อาหาร** เพลินไพรไม่ปักเป็นจุดบนวงล้อ เพราะการย่อสามช่องลงเป็นจุดเดียวบนวงกลม ทำให้ข้อมูลหายไปหนึ่งช่องเสมอ ตัวอย่างที่เห็นชัดคือแตงกวา

> **แตงกวา · ทำไมไม่ปักอาหารเป็นจุด** ป้ายของแตงกวาคือ **เย็นมาก · ชุ่ม · เบา** ถ้าเอาสามช่องนี้ไปรวมเป็นจุดเดียวบนวงล้อ ความชุ่มกับความเบาจะดึงหักล้างกัน จุดของแตงกวาไปตกใกล้กลางวง ดูเหมือนอาหารกลาง ๆ ที่ใครก็กินได้ ทั้งที่จริงแตงกวาเย็นมาก คนที่ตัวเย็นอยู่แล้วกินมากจะท้องอืด อาหารที่แรงหลายช่องพร้อมกัน เช่น ของย่างที่ทั้งร้อน แห้ง และหนัก ก็หักล้างกันจนดูเหมือนกลางวงได้เหมือนกัน การอ่านป้ายทีละช่องจึงไม่พลาดแบบนี้

ธาตุก็มีป้ายสามช่อง

ขั้วทั้งหกบนวงล้อไม่ได้มีคุณสมบัติเดียว แต่ละขั้วคือคุณสมบัติสามอย่างรวมกัน ธาตุประจำตัวที่อยู่ขั้วนั้นจึงมีป้ายสามช่องเหมือนอาหาร และมี **ช่องหลัก** หนึ่งช่อง คือช่องที่ตรงกับชื่อขั้วบ้านของธาตุนั้น

ธาตุประจำตัว	บ้านบนวงล้อ	ป้ายสามช่องของธาตุ	ช่องหลัก
ธาตุไฟ	ร้อน	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ร้อน–เย็น
ธาตุลมไฟ	เบา	ร้อน · แห้ง · เบา	หนัก–เบา
ธาตุลม	แห้ง	เย็น · แห้ง · เบา	แห้ง–ชุ่ม
ธาตุลมน้ำ	เย็น	เย็น · แห้ง · หนัก	ร้อน–เย็น
ธาตุน้ำ	หนัก	เย็น · ชุ่ม · หนัก	หนัก–เบา
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	แห้ง–ชุ่ม
ดุลยภาพ	กลางวง	กลางทั้งสามช่อง	—

สังเกตว่าสามแกนมีหกปลาย และแต่ละปลายคือบ้านของธาตุหนึ่งธาตุพอดี แกนร้อน–เย็นคือบ้านของธาตุไฟกับธาตุลมน้ำ แกนแห้ง–ชุ่มคือบ้านของธาตุลมกับธาตุไฟน้ำ แกนหนัก–เบาคือบ้านของธาตุน้ำกับธาตุลมไฟ ทั้งสามคู่นี้อยู่ตรงข้ามกันบนวงล้อพอดี

> **ทำไมร้อนไม่อยู่ข้างแห้ง** ทั้งที่ความร้อนทำให้ของแห้ง เพราะสามคู่นี้เป็นสามแกนที่ไม่ขึ้นต่อกัน เหมือนความกว้าง ความยาว และความสูงของกล่อง วงล้อคือเงาของกล่องเมื่อมองจากมุมทแยง มุมที่มองบังคับให้ขั้วเรียงแบบนี้ ไม่ได้เกิดจากการเลือก ระหว่างร้อนกับแห้งจึงมีเบาคั่นอยู่ เพราะคนที่ทั้งร้อนและแห้งคือคนที่เบาด้วย

กฎของเงา

ภาพกล่องบอกว่าแต่ละขั้วบนวงล้อคือคุณสมบัติสามอย่างรวมกัน **สองคุณสมบัติที่อยู่สองข้างของขั้วหนึ่งรวมกันได้ขั้วนั้น** ตารางนี้จึงเป็นที่มาของป้ายสามช่องของแต่ละธาตุ

สองคุณสมบัติ	รวมกันได้	ธาตุที่อยู่ขั้วนั้น · ป้าย
ร้อน + แห้ง	**เบา**	ธาตุลมไฟ · ร้อน แห้ง เบา
ร้อน + หนัก	**ชุ่ม**	ธาตุไฟน้ำ · ร้อน ชุ่ม หนัก
แห้ง + หนัก	**เย็น**	ธาตุลมน้ำ · เย็น แห้ง หนัก
เย็น + ชุ่ม	**หนัก**	ธาตุน้ำ · เย็น ชุ่ม หนัก
เย็น + เบา	**แห้ง**	ธาตุลม · เย็น แห้ง เบา
ชุ่ม + เบา	**ร้อน**	ธาตุไฟ · ร้อน ชุ่ม เบา

ป้ายของธาตุยังช่วยอ่านประโยคเก่าในครัวด้วย "กินของเย็นมาก ๆ แล้วตัวหนัก" เพราะของเย็นใสฉ่ำน้ำอย่างแตงโมคือ เย็นมาก · ชุ่ม สองช่องนี้ไปทางเดียวกับป้ายของธาตุน้ำ (เย็น ชุ่ม หนัก) กินมากจึงพาร่างกายไปทางน้ำ ส่วนคนธาตุลมที่ผิวแห้งอยู่แล้ว กินสลัดผักดิบทุกวันแล้วยิ่งแห้ง ทั้งที่ผักดูชุ่มน้ำ เพราะสลัดผักดิบคือ เย็นมาก · เบามาก สองช่องนี้แรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุลม (เย็น แห้ง เบา)

เทียบป้ายทีละช่อง

เมื่ออาหารมีป้าย และธาตุก็มีป้าย การเลือกอาหารจึงเป็นการเอาป้ายสองใบมาวางเทียบกันทีละช่อง ใช้หลักเก่าสองข้อ

- ช่องไหนของอาหาร **ไปทางเดียวกับเรา** จะเพิ่มความเอียง ตำราเรียกว่า **เหมือนเพิ่มเหมือน**
- ช่องไหนของอาหาร **ไปทางตรงข้ามกับเรา** จะดึงเรากลับมาตรงกลาง คือ **ตรงข้ามคือยา**

เทียบสองขั้น

1. **ดูช่องหลักของธาตุตัวเองก่อน** ช่องหลักไปทางตรงข้ามกับบ้าน คืออาหารที่ช่วย ไปทางเดียวกับบ้าน คืออาหารที่ต้องระวัง กลาง ๆ คือไม่ดันไปทางไหน
2. **ดูช่องที่แรงอีกสองช่อง** ถ้ามีช่องไหนแรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุเรา ต้องแก้ช่องนั้น เช่น กินอุ่น กินแต่น้อย หรือกินคู่ของที่ตรงข้าม ถ้าแรงไปทางตรงข้าม ยิ่งช่วย

ตัวอย่าง **แตงโม · เย็นมาก · ชุ่ม**

ธาตุ	ขั้นที่ 1 · ช่องหลัก	ขั้นที่ 2 · ช่องที่แรง	อ่านว่า
ธาตุไฟ	ร้อน–เย็น ได้เย็นมาก ตรงข้ามกับบ้าน	—	ช่วยมาก
ธาตุลมไฟ	หนัก–เบา กลาง	เย็นมาก ตรงข้ามกับร้อนของลมไฟ	ช่วย
ธาตุลม	แห้ง–ชุ่ม ได้ชุ่ม ช่วยเล็กน้อย	เย็นมาก ไปทางเดียวกับเย็นของลม	กินแต่น้อย ไม่แช่เย็น
ธาตุลมน้ำ	ร้อน–เย็น ได้เย็นมาก ทางเดียวกับบ้าน	—	ระวัง
ธาตุน้ำ	หนัก–เบา กลาง	เย็นมาก และชุ่ม ไปทางเดียวกับป้ายของน้ำ	ระวัง
ธาตุไฟน้ำ	แห้ง–ชุ่ม ได้ชุ่ม ไปทางบ้านเล็กน้อย	เย็นมาก ตรงข้ามกับร้อนของไฟน้ำ	กลาง ๆ กินได้พอดี

ภาคผนวก ก เทียบป้ายแบบนี้ให้ครบทุกรายการแล้ว คอลัมน์ "เหมาะกับ" และ "ระวังกับ" คือผลของการเทียบสองขั้นนี้ ช่องหลักนับน้ำหนักมากที่สุด

อาหารที่ป้ายอ่อนทุกช่อง เช่น ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ไข่ขาว ปลาทู ไม่ดันใครไปทางไหน กินได้ทุกคน เป็นพื้นของสำรับ

ก่อนไปบทต่อไป

- อาหารทุกจานตอบได้สามคู่ ร้อน–เย็น · แห้ง–ชุ่ม · หนัก–เบา สามคำตอบนี้คือป้ายสามช่องของอาหาร
- ชุ่ม = น้ำ น้ำมัน และความร้อน · ของเย็นใสฉ่ำน้ำที่กินมากจนบวมไปทางหนัก
- วงล้อใช้อ่านคน ป้ายใช้อ่านอาหาร · ไม่ปักอาหารเป็นจุด เพราะข้อมูลหายไปหนึ่งช่อง
- ธาตุแต่ละธาตุมีป้ายสามช่องและช่องหลัก · เทียบป้ายทีละช่อง ดูช่องหลักก่อน แล้วดูช่องที่แรง

บทที่ 3

หกรส ป้ายที่ลิ้นอ่านได้

เรียนรู้รสผ่านวัตถุดิบที่คุ้นเคยในครัว

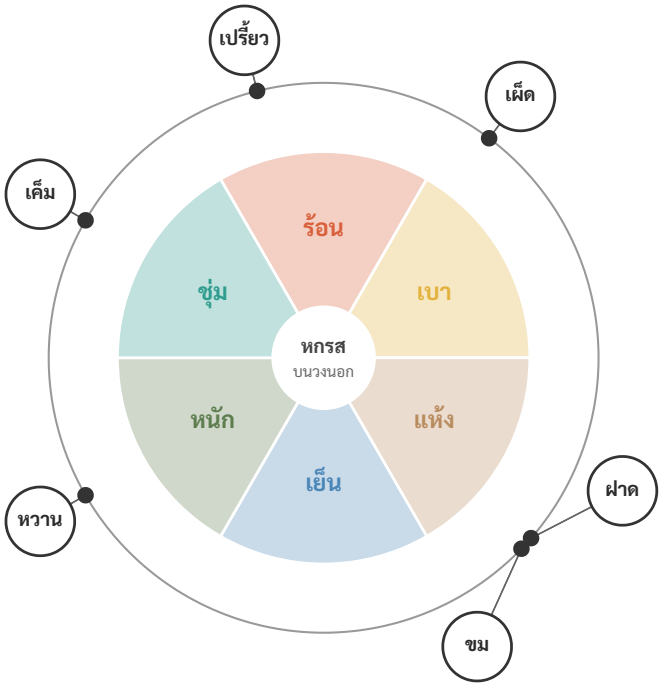
บทที่ 3 · หกรส ป้ายที่ลิ้นอ่านได้

รสคือป้ายที่ธรรมชาติติดมาให้

ก่อนจะมีตารางหรือห้องแล็บ คนโบราณรู้ฤทธิ์ของอาหารจากลิ้น รสเผ็ดทำให้เหงื่อออก รสหวานทำให้อิ่มและง่วง รสฝาดทำให้ปากแห้งตึง รสคือป้ายที่ธรรมชาติติดมากับอาหาร ทุกครั้งที่เราชิม เราอ่านป้ายนั้นอยู่แล้ว

เพลินไพรใช้ **หกรส** คือ หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม ฝาด แต่ละรสมี **ป้ายสามช่อง** ของตัวเองเหมือนอาหาร (บทที่ 2) คือคุณลักษณะสามอย่างที่รสนั้นพาเข้ามาในร่างกาย ภาพ 3.1 วางรสไว้รอบวงล้อเพื่อช่วยจำ แต่เวลาใช้จริง ให้อ่านป้ายในตาราง

รส	ป้ายของรส	ที่ในภาพ 3.1	ลิ้นและร่างกายรู้สึก
เปรี้ยว	ร้อน ชุ่ม เบา	ร้อน ค่อนไปทางชุ่ม	น้ำลายไหล กระตุ้นการย่อย สดชื่น
เผ็ด	ร้อน เบา แห้ง	ระหว่างร้อนกับเบา ค่อนไปทางร้อน	ร้อนซ่า เหงื่อออก โล่งจมูก ขับลม ขยับของที่ค้าง
ฝาด	แห้ง เย็นอ่อน เบา	แห้ง	ปากตึง หดรัด สมาน หยุดสิ่งที่ไหลเกิน
ขม	แห้ง เย็น เบา	แห้ง ชิดกับฝาด	ฝืดลิ้น ดับร้อน ลดมัน ลดความหมักหมม
หวาน	หนัก ชุ่ม เย็น	หนัก	อิ่ม นุ่ม ง่วง ให้เนื้อให้แรง ปลอบใจ
เค็ม	ชุ่ม หนัก ร้อนอ่อน	ชุ่ม	ซึมซาบ เก็บน้ำไว้ในตัว ทำให้อาหารอื่นอร่อย



ภาพ 3.1 หกรสรอบวงล้อ · บอกว่ารสอยู่ฝั่งไหน ใช้ป้ายในตารางเป็นตัวจริง · ขมกับฝาดอยู่ชิดกันฝั่งแห้ง

อ่านป้ายของรสทีละช่อง จะเห็นว่าแต่ละช่องมีรสอยู่ทั้งสองทาง

ช่อง	รสที่พาไปทางหนึ่ง	รสที่พาไปอีกทาง
ร้อน ↔ เย็น	ร้อน · เปรี้ยว เผ็ด และเค็มเล็กน้อย	เย็น · ขม หวาน และฝาดเล็กน้อย
แห้ง ↔ ชุ่ม	แห้ง · เผ็ด ฝาด ขม	ชุ่ม · เปรี้ยว หวาน เค็ม
หนัก ↔ เบา	หนัก · หวาน เค็ม	เบา · เปรี้ยว เผ็ด ฝาด ขม

ตารางนี้ใช้เลือกรสได้ตรง ๆ อยากให้เย็นลง หยิบขม หรือหวานจากธรรมชาติ อยากให้แห้งลง หยิบขม ฝาด อยากให้เบาลง หยิบเผ็ด ขม ส่วนจะเหมาะกับใคร ให้เทียบทั้งป้าย เพราะรสหนึ่งพาไปสามทางพร้อมกัน

รสที่ป้ายตรงข้ามกันแก้กันได้ หวาน (หนัก ชุ่ม เย็น) ตรงข้ามกับเผ็ด (ร้อน เบา แห้ง) ทุกช่อง เค็ม (ชุ่ม หนัก ร้อนอ่อน) ตรงข้ามกับขม (แห้ง เย็น เบา) ทุกช่อง

> **ขมกับฝาดอยู่ชิดกัน แต่ใช้แทนกันไม่ได้** ทั้งสองรสพาไปทางแห้ง เย็น และเบาเหมือนกัน ที่ต่างคือวิธีทำงาน ฝาดเหมือน **ปิดประตู** หดรัด สมาน เก็บไว้ ใช้หยุดสิ่งที่ไหลเกิน ขมเหมือน **เปิดประตู** ระบายออก ดับร้อน ล้างความหมักหมม

สองกฎของรส

กฎที่ 1 · เหมือนเพิ่มเหมือน รสที่ป้ายไปทางเดียวกับที่เราเอียง จะเพิ่มความเอียง คนที่ร้อนอยู่แล้วกินเปรี้ยวเผ็ดจัด ยิ่งร้อนใน คนที่ตัวหนักอยู่แล้วกินหวานบ่อย ยิ่งหนัก

กฎที่ 2 · ตรงข้ามคือยา รสที่ป้ายไปทางตรงข้าม จะดึงเรากลับมาตรงกลาง คนที่ร้อนใช้รสขมและฝาดซึ่งมีความเย็นปนอยู่ คู่กับอาหารฤทธิ์เย็นรสอ่อน คนที่ตัวหนักใช้รสเผ็ดอ่อน ๆ และขม คนที่แห้งใช้รสเค็มอ่อน ความมันพอดี เปรี้ยวอ่อน และหวานจากธรรมชาติ

สองกฎนี้ใช้กับทั้ง × ธาตุประจำตัว และ ▲ ทิศที่เอียง แต่ใช้ต่างกัน (บทที่ 5)

รสที่ควรกินบ่อยและกินน้อย ของธาตุประจำตัวทั้ง 7

ตารางนี้ได้จากการเทียบป้ายของรสกับป้ายของธาตุทีละช่อง แบบเดียวกับอาหาร (บทที่ 2) รสที่ช่องหลักไปทางตรงข้ามกับบ้าน คือรสที่ควรกินบ่อย รสที่ช่องหลักไปทางเดียวกับบ้าน หรือมีช่องที่แรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุ คือรสที่ควรกินน้อย

ธาตุประจำตัว	บ้าน (×) → ทิศปรับ	รสที่ควรกินบ่อย	รสที่ควรกินน้อย
ธาตุไฟ	ร้อน → เย็น	ฝาด ขม หวานอ่อน	เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด
ธาตุลมไฟ	เบา → หนัก	หวานจากธรรมชาติ มันพอดี เค็มอ่อน	เผ็ด ขม ฝาด เปรี้ยวจัด
ธาตุลม	แห้ง → ชุ่ม	เค็มอ่อน มันพอดี เปรี้ยวอ่อน หวานจากธรรมชาติ	ขม ฝาด เผ็ดจัด
ธาตุลมน้ำ	เย็น → อุ่น	เปรี้ยว เผ็ดอุ่น เค็มอ่อน	ฝาด ขม หวานจัด
ธาตุน้ำ	หนัก → เบา	เผ็ด ขม ฝาดพอได้	หวาน มัน เค็ม เปรี้ยวมาก
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม → แห้ง	ขม ฝาด	เค็ม มัน เปรี้ยว หวาน · ไม่เผ็ดจัด
ดุลยภาพ	กลางวง	กินหลากหลาย หมุนเวียนตามฤดูกาลและวัตถุดิบท้องถิ่น	ไม่มีรสต้องห้าม ระวังรสเดียวซ้ำทุกวัน

มัน ไม่ได้นับในหกรส แต่แผนไทยใช้เป็นรสยา ป้ายของมันคือ ชุ่ม หนัก จึงใส่ไว้ในตารางนี้ด้วย ความมันพอดี หมายถึงไขมันดีปริมาณน้อย เช่น งา น้ำมันงา ไม่ใช่ของทอดหรือกะทิทุกมื้อ · **เผ็ดอุ่น** หมายถึงความเผ็ดจากเครื่องเทศในอาหารร้อนที่มีน้ำ เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทยในต้มหรือแกง ไม่ใช่พริกแห้งปริมาณมาก

สามแถวที่ต้องอ่านช้า ๆ

ธาตุไฟน้ำ อยู่ขั้วชุ่ม ซึ่งมีทั้งความร้อนและความมันปนกัน ช่องหลักคือแห้ง–ชุ่ม ทางปรับจึงไปทางแห้งด้วยรสขมและฝาด แต่ **ไม่ใช้เผ็ดจัดหรือของร้อนแรง** ถึงเผ็ดจะมีแห้งในป้าย ซึ่งดูเหมือนช่วยในช่องหลัก ขั้นที่สองของการเทียบป้ายบอกว่าเผ็ดร้อนแรง ไปทางเดียวกับร้อนในป้ายของธาตุไฟน้ำ ความร้อนเป็นส่วนหนึ่ง

ของความชุ่มที่มากเกินอยู่แล้ว การหยุดของที่เลี้ยงความชุ่ม คือ หวาน นม ของทอด เหล้า ได้ผลกว่าการเติมของร้อน

ธาตุลมไฟ กับรสขม ขมดับร้อนได้ดี คนธาตุลมไฟที่ร้อนในจึงอาจอยากใช้ขม แต่ป้ายของขมคือ แห้ง เย็น เบา ช่องหลักของธาตุลมไฟคือหนัก–เบา ขมพาไปทางเบาเหมือนบ้าน และแห้งเหมือนป้ายของลมไฟ ขมจึงเป็นรสที่ควรกินน้อย ฝาดและเปรี้ยวจัดก็พาไปทางเบาเช่นเดียวกัน ถ้าร้อนในให้ใช้ความเย็นที่มีเนื้อมีน้ำแทน เช่น ผลไม้ฉ่ำน้ำอย่างแตงโม กล้วยสุก

ธาตุลม กับรสเผ็ด ตำราแผนไทยใช้รสเผ็ดร้อนแก้โรคลม ขณะที่การเทียบป้ายบอกให้คนธาตุลมกินเผ็ดน้อย สองอย่างนี้ไม่ขัดกัน รสเผ็ดร้อนช่วย **ขับลมที่ติดขัด** เช่น ท้องอืด แน่นท้อง ซึ่งเป็นเรื่องการไหลเวียน ใช้ในปริมาณน้อยและใช้ในอาหารที่อุ่นและชุ่ม เช่น แกงเลียง ต้มขิง แต่ถ้ากินเผ็ดจัดเป็นประจำ ความเผ็ดจะพาร่างกายไปทางร้อน เบา และแห้ง ซึ่งความเบาและความแห้งเป็นทิศที่คนธาตุลมเอียงอยู่แล้ว

รสไม่ใช่ปริมาณ

กล่องสำคัญ · อ่านก่อนใช้ตาราง

ตารางรสบอก **ทิศ** ไม่ได้บอก **ปริมาณ** - คนธาตุลมควรกินเค็มอ่อน ไม่ได้แปลว่าควรเติมเกลือหรือน้ำปลาเพิ่ม - คนธาตุลมไฟควรกินหวานจากธรรมชาติ ไม่ได้แปลว่าควรกินน้ำตาลหรือขนมหวานเพิ่ม - ความเค็มอ่อนได้จากผักและอาหารธรรมชาติ น้ำซุปกระดูก สาหร่าย ความหวานได้จากข้าว ฟักทอง มันเทศ ผลไม้สุก

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต หรือโรคหัวใจ เกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ จำกัดตามที่แพทย์สั่งเสมอ ธาตุเลือกได้เพียงลำดับ วิธี และจังหวะ และไม่เคยขัดคำสั่งของแพทย์ (บทที่ 15)

เมื่อฤทธิ์กับรสชี้คนละทาง

อาหารส่วนใหญ่มีรสกับฤทธิ์ไปทางเดียวกัน พริกเผ็ดและร้อน มะระขมและเย็น แต่บางชนิดไม่เป็นแบบนั้น ตัวอย่างที่เจอบ่อยคือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะขาม มะขามป้อม มะปราง กระเจี๊ยบแดง ป้ายของรสเปรี้ยวมีร้อน แต่ตำราไทยถือว่าของเหล่านี้มีฤทธิ์เย็น

วิธีอ่านคือดูทั้งสองอย่าง **ฤทธิ์บอกว่าร่างกายจะอุ่นหรือเย็นลง รสบอกว่าจะกระตุ้นอะไร** น้ำมะนาวทำให้ตัวเย็นสดชื่น แต่ความเปรี้ยวก็ยังกระตุ้นน้ำย่อยและอาจแสบท้องในคนที่ร้อนท้องอยู่แล้ว น้ำกระเจี๊ยบมีฤทธิ์เย็น แต่รสเปรี้ยวจัดยังเสริมไฟผ่านรส คนธาตุลมและคนธาตุไฟจึงควรดื่มแต่น้อย

ป้ายในภาคผนวก ก ใช้ฤทธิ์เป็นหลัก และเขียนหมายเหตุไว้ในรายการที่รสชี้ต่างไป

รสยาเก้ารสของแผนไทย

แพทย์แผนไทยใช้ **รสยาเก้ารส** คือ ฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม เปรี้ยว ใช้เลือกสมุนไพรและตำรับยา เพลินไพรใช้หกรสในเล่มนี้เพราะเป็นรสที่ลิ้นแยกได้เองในครัวทุกวัน และมีป้ายสามช่องครบ ส่วนรสยาเก้ารสอ่านเป็นป้ายได้หลายรส เช่น มันมีป้าย ชุ่ม หนัก เผ็ดร้อนใช้ป้ายเดียวกับเผ็ด ส่วนหอมเย็นยังไม่ได้กำหนดป้าย และเมาเบื่อเป็นรสของยามากกว่าอาหาร ตารางเทียบเต็มอยู่ในภาคผนวก ค

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · รสของแต่ละคน

- **คุณยายบุญมี** ธาตุลม ควรกินรสเค็มอ่อน ความมันพอดี เปรี้ยวอ่อน และหวานจากธรรมชาติ เช่น ข้าวต้มปลาหยดน้ำมันงา แกงจืดฟักทอง ส้มเขียวหวาน ยายชอบกาแฟดำขม ๆ ตอนบ่าย ป้ายของกาแฟดำคือ ร้อนมาก แห้งมาก เบา ช่องหลักของยายคือแห้ง–ชุ่ม กาแฟไปทางแห้งมาก ทางเดียวกับบ้าน ยิ่งดื่มยิ่งปากแห้ง นอนไม่ลึก
- **คุณแก้ว** ธาตุไฟน้ำ ควรกินรสขมและฝาด เช่น มะระ ผักเชียงดา ยอดสะเดา หัวปลี คุณแก้วติดชาเย็นหวานมันระหว่างประชุม ทั้งหวานทั้งนม เป็นสองรสที่เลี้ยงความชุ่มของเธอ
- **ต้น** ธาตุลมไฟ ควรกินหวานจากธรรมชาติ ความมันพอดี และเค็มอ่อน เช่น ข้าว มันเทศ ถั่วต้ม ต้นชอบยำรสจัดกับมาม่าเผ็ดตอนดึก ยำรสจัดมีป้าย ร้อนมาก แห้ง เบามาก ช่องหลักของต้นคือหนัก–เบา ยำพาไปทางเบามาก ทางเดียวกับบ้าน ส่วนมาม่าเป็นแป้งทอดที่ไม่ได้ให้เนื้อให้แรงจริง กินตอนดึกยิ่งพาให้ร้อนใน

ไม่มีใครในบ้านนี้ต้องเลิกของที่ชอบทันที บทที่ 5 จะบอกว่าแต่ละคนควรเริ่มขยับอะไรก่อน และขยับแรงแค่ไหน

ก่อนไปบทต่อไป

- หกรสมีป้าย เปรี้ยว = ร้อน ชุ่ม เบา · เผ็ด = ร้อน เบา แห้ง · ฝาด = แห้ง เย็นอ่อน เบา · ขม = แห้ง เย็น เบา · หวาน = หนัก ชุ่ม เย็น · เค็ม = ชุ่ม หนัก ร้อนอ่อน · ขมกับฝาดใกล้กัน แต่ฝาดปิด ขมเปิด
- เลือกรสด้วยการเทียบป้ายรสกับป้ายธาตุทีละช่อง แบบเดียวกับอาหาร · ธาตุลมไฟกินขมแต่น้อย
- เหมือนเพิ่มเหมือน · ตรงข้ามคือยา
- ตารางรสบอกทิศ ไม่ได้บอกปริมาณ · เกลือ น้ำตาล ไขมัน น้ำ ตามแพทย์เสมอในผู้ที่มีโรคประจำตัว
- เมื่อรสกับฤทธิ์ชี้คนละทาง ดูทั้งสองอย่าง

บทที่ 4

อ่านอาหารให้เป็น: วัตถุดิบ วิธีปรุง และอุณหภูมิ

วัตถุดิบเดียวกัน เมื่อปรุงต่างกันก็เป็นคนละจาน

บทที่ 4 · อ่านอาหารให้เป็น: วัตถุดิบ วิธีปรุง และอุณหภูมิ

ทักษะที่ใช้ได้ทั้งชีวิต

ไม่มีตำราเล่มไหนเขียนอาหารได้ครบทุกจาน เมนูใหม่เกิดขึ้นทุกวัน ร้านข้างบ้านก็ปรุงไม่เหมือนร้านในตำรา บทนี้จึงไม่ได้ให้รายชื่ออาหาร แต่ให้ **วิธีอ่าน** ที่ใช้กับจานไหนก็ได้ เมื่ออ่านเป็นแล้ว ตารางท้ายเล่มเป็นเพียงที่เช็กคำตอบ

สี่คำถามอ่านอาหาร

ทุกครั้งที่จานวางตรงหน้า ถามสี่ข้อ

1. **ร้อนหรือเย็น** กินแล้วตัวจะอุ่นขึ้นหรือเย็นลง
2. **แห้งหรือชุ่ม** มีน้ำ น้ำมัน และความอุ่นแค่ไหน หรือแห้งกรอบฝืดคอ
3. **หนักหรือเบา** กินแล้วจะอิ่มแน่นถ่วงท้อง หรือโปร่งย่อยง่าย
4. **รสไหนเด่น** รสที่เด่นที่สุดในจานมีป้ายของตัวเอง ช่วยยืนยันว่าเราอ่านแต่ละช่องถูก

สามข้อแรกให้ **ป้ายสามช่อง** ของจาน เช่น "ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก" ช่องไหนกลางก็ไม่ต้องเขียน (บทที่ 2) ป้ายนี้คือตัวจริงของจาน เราไม่ปักจานเป็นจุดบนวงล้อ วงล้อมีไว้อ่านคน

ข้อที่สี่ใช้ยืนยันทีละช่อง และบางครั้งให้ข้อมูลเพิ่ม เผ็ดยืนยันร้อน แห้ง และเบา · หวานยืนยันหนักและชุ่ม · ขมยืนยันเย็นและแห้ง · เค็มยืนยันชุ่มและหนัก ถ้ารสไปทางเดียวกับช่องที่เราอ่านได้ เรามั่นใจได้ ถ้ารสไปอีกทาง ให้ดูช่องนั้นละเอียดขึ้น (บทที่ 3)

เมื่อได้ป้ายแล้ว จึงเทียบกับป้ายของธาตุเราทีละช่อง ดูช่องหลักของธาตุเราก่อน แล้วดูช่องที่แรงอีกสองช่องตามกติกาในบทที่ 2

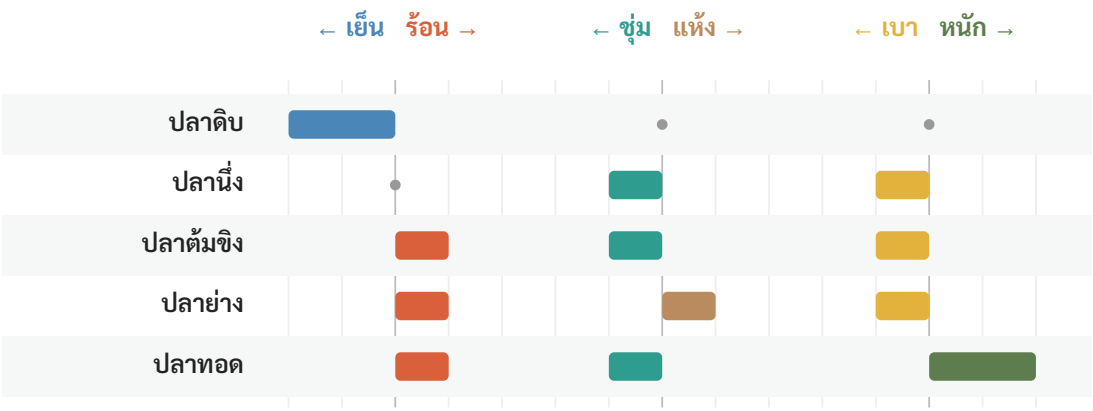
แต่ก่อนจะตอบสี่ข้อนี้ได้ถูก ต้องรู้สองเรื่องที่คนมักลืม คือ **วิธีปรุง** และ **อุณหภูมิตอนกิน**

ถามวิธีปรุงก่อนถามวัตถุดิบ

ปลาตัวเดียวกัน นึ่งกับทอดได้ป้ายคนละแบบ ปลานึ่ง ชุ่ม · เบา ส่วนปลาทอด ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก ผักบุ้งลวกจิ้มน้ำพริกกับผักบุ้งไฟแดงก็ไม่ใช่จานเดียวกัน วัตถุดิบให้ป้ายตั้งต้น **วิธีปรุงคือสิ่งที่ขยับค่าในแต่ละช่องของป้ายนั้น**

วิธีปรุง	ย้ายจานไปทาง	ผลที่รู้สึกได้	ตัวอย่าง
ต้ม ตุ๋น	ชุ่มขึ้น เบาลง (ใส่ขิง พริกไทย จึงอุ่นขึ้น)	ย่อยง่ายที่สุด	ปลาต้ม ไก่ตุ๋น ข้าวต้ม
นึ่ง	ชุ่มขึ้นเล็กน้อย	รักษาป้ายเดิมของวัตถุดิบไว้มากที่สุด	ปลานึ่ง ผักนึ่ง
ลวก	เย็นลงเล็กน้อย ชุ่มขึ้น เบาลง	เบาที่สุดในการปรุงด้วยความร้อน	ผักลวก เนื้อลวก

วิธีปรุง	ย้ายจานไปทาง	ผลที่รู้สึกได้	ตัวอย่าง
ผัดน้ำมันน้อย	อุ่นขึ้น หนักขึ้นเล็กน้อย	เปลี่ยนไม่มาก	ผัดผักรวม
ผัดเผ็ด	ร้อนขึ้นมาก แห้งขึ้น หนักขึ้น	พริกกระเทียมดันไปทางร้อนเต็มที่	ผัดกะเพรา ผัดพริกแกง
ทอด	ร้อนขึ้นมาก ชุ่มขึ้น หนักขึ้นมาก	ใช้แรงย่อยสูง ง่วงหลังกิน	ของทอดทุกชนิด
ย่าง ปิ้ง	ร้อนขึ้นมาก แห้งขึ้นมาก	ปากแห้ง กระหาย	หมูย่าง ปลาย่าง
อบ	อุ่นขึ้น แห้งขึ้นมาก	แห้งเป็นหลัก	ขนมอบ ข้าวอบ
คั่ว	อุ่นขึ้น แห้งขึ้นมาก เบาลง	แห้งและหอม	ข้าวคั่ว งาคั่ว
ดิบ สด	เย็นลง	ใช้แรงย่อยมากกว่าที่คิดในคนที่ไฟย่อยอ่อน	สลัดผักดิบ ปลาดิบ
ดอง หมัก	อุ่นขึ้น ชุ่มขึ้น	เปรี้ยวเค็ม มีกลิ่น ป้ายไปทางร้อนและชุ่ม	ผักดอง ปลาร้า
แช่เย็น ใส่น้ำแข็ง	เย็นลงมาก	เปลี่ยนช่องร้อน–เย็นได้ทั้งจาน	ลอดช่องเย็น บิงซู
ใส่กะทิ	ชุ่มขึ้นมาก หนักขึ้นมาก	เปลี่ยนของเบาให้หนักทันที	แกงกะทิ ขนมจีนน้ำยา
โรยผักชี สะระแหน่	เย็นลง เบาลง	แก้จานที่ร้อนเกินโดยไม่เปลี่ยนเมนู	ต้มยำ ลาบ
เคี้ยวขิงสดก่อนกิน	อุ่นขึ้น เบาลง	จุดเตาก่อนรับของหนัก	ก่อนกินข้าวมันไก่



ภาพ 4.1 ปลาตัวเดียว ห้าวิธีปรุง ป้ายสามช่องห้าแบบ

ตารางนี้ให้กฎสามข้อที่จำง่าย

- **ต้ม นึ่ง ลวก** ไม่เพิ่มร้อนและหนักแบบทอด ปิ้ง ย่าง แต่ต้มเพิ่มชุ่ม และพาช่องหนัก–เบาไปทางเบา เป็นวิธีปรุงที่ปลอดภัยที่สุดเมื่อไม่แน่ใจ หรือเมื่อกำลังน้อย
- **ทอด ย่าง ผัดเผ็ด** ดันช่องร้อน–เย็นไปทางร้อนแรง คนธาตุไฟที่ช่องหลักคือร้อน–เย็น หรือช่วงนี้ร้อนในควรเปลี่ยนวิธีปรุงก่อนเปลี่ยนวัตถุดิบ
- **กะทิกับน้ำมัน** เปลี่ยนน้ำหนักของจานได้มากที่สุด ผักเบา ๆ ที่ลงหม้อกะทิ ไม่ใช่ผักเบาอีกต่อไป

อุณหภูมิตอนกิน · แกนที่คนลืมบ่อยที่สุด

ข้าวเหนียวมะม่วงจานเดียวกัน ถ้ากินตอนข้าวเหนียวยังอุ่น ป้ายคือ ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก เหมาะกับคนที่ผอมหรือแห้ง ถ้าแช่ตู้เย็นแล้วกิน ช่องร้อน–เย็นพลิกไปเป็นเย็น ป้ายกลายเป็น เย็น · ชุ่ม · หนักมาก ตรงกับป้ายของธาตุน้ำ เย็น · ชุ่ม · หนัก ทั้งสามช่อง คนธาตุน้ำกินแล้วจะตื้อทั้งบ่าย

ลอดช่องน้ำกะทิอุ่นกับลอดช่องใส่น้ำแข็งก็เป็นคนละทางปรับ น้ำเปล่าอุ่นกับน้ำเย็นจัดก็เช่นกัน

กติกาคือ **ของเย็นจัดดึงช่องร้อน–เย็นของทั้งจานไปทางเย็น** ไม่ว่าวัตถุดิบจะเป็นอะไร คนที่ไฟย่อยอ่อน ท้องอืดง่าย มือเท้าเย็น เปลี่ยนน้ำแข็งเป็นน้ำอุ่นได้ผลเร็วกว่าเปลี่ยนเมนูทั้งหมด

แก้จานโดยไม่ต้องเปลี่ยนเมนู

ในชีวิตจริงเราไม่ได้เลือกอาหารได้ทุกมื้อ ไปงานบุญ กินข้าวกับที่ทำงาน หรือแม่ทำกับข้าวไว้แล้ว ทักษะที่ใช้บ่อยกว่าการเลือกเมนู คือ **การแก้จานที่อยู่ตรงหน้า** ด้วยของเล็ก ๆ ที่วางข้างจาน

แก้ทีละช่อง อ่านป้ายของจานก่อน ช่องไหนแรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุเรา โดยเฉพาะช่องหลัก ก็เติมของที่ช่องนั้นไปทางตรงข้าม ช่องอื่นที่ไม่ขัดไม่ต้องแตะ

ช่อง	ป้ายของจานแรงไปทาง	ดึงช่องนั้นกลับไปทาง	ของที่เติมข้างจาน
ร้อน–เย็น	ร้อน	เย็น	แตงกวา ผักชี สะระแหน่ ใบบัวบก ผักลวก น้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง
ร้อน–เย็น	เย็น	อุ่น	ขิงสด พริกไทย ข่า ตะไคร้ น้ำซุปร้อน น้ำขิง
แห้ง–ชุ่ม	แห้ง	ชุ่ม	น้ำแกงร้อน ๆ น้ำมันงาหยดหนึ่งช้อนชา ข้าวต้มแทนข้าวสวย
แห้ง–ชุ่ม	ชุ่ม	แห้ง	ผักขม ผักฝาด หัวปลี มะเขือพวง งดน้ำหวาน งดของทอด เพิ่ม
หนัก–เบา	หนัก	เบา	ผักสดแนม ผักลวกเยอะ ๆ เครื่องเทศหอม กินข้าวน้อยลงครึ่งทัพพี
หนัก–เบา	เบา	หนัก	ข้าวสวยนุ่ม ๆ ไข่ต้ม ถั่วต้ม น้ำซุปกระดูก

ของข้างจานหลายอย่างแก้ได้มากกว่าหนึ่งช่อง และอาจเพิ่มอีกช่องไปด้วย แตงกวาลดทั้งร้อนและหนัก ขิงเพิ่มร้อนแต่ลดหนัก ผักขมลดชุ่มแต่เพิ่มเย็น เลือกของที่ช่วยช่องที่เราต้องแก้ และไม่ไปเพิ่มช่องที่ธาตุเราเอียงอยู่แล้ว

ภูมิปัญญาอาหารไทยทำเรื่องนี้ไว้ให้เราแล้วหลายจาน ส้มตำที่ร้อนและเบา กินคู่ข้าวเหนียวที่หนัก น้ำพริกที่เผ็ดร้อน มาพร้อมผักลวกจานใหญ่ ข้าวมันไก่ที่หนักมาพร้อมขิงสดในน้ำจิ้มและน้ำซุปร้อน แกงเผ็ดกินคู่ไข่เจียวและผักสด สำรับไทยดั้งเดิมจึงมักมีป้ายรวมที่อ่อนกว่าที่คิด เพราะช่องที่แรงของจานหนึ่งถูกอีกจานดึงกลับ ปัญหาเกิดเมื่อเรากินจานเดียวโดยตัดคู่ของมันทิ้ง

ฝึกอ่าน · ห้าจานที่คนไทยกินบ่อย

ป้ายในแบบฝึกนี้เป็นค่าตัวอย่างสำหรับฝึกวิธีคิด ค่าที่ใช้อ้างอิงอยู่ในภาคผนวก ก

1. ข้าวมันไก่

- ร้อนหรือเย็น · อุ่นเล็กน้อย จากขิงและกระเทียมที่หุงข้าว
- แห้งหรือชุ่ม · ชุ่ม ข้าวหุงน้ำมันไก่
- หนักหรือเบา · หนักมาก ข้าวมัน หนังไก่
- รสเด่น · มัน เค็ม ยืนยันช่องชุ่มและช่องหนัก
- **ป้าย · ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก**
- เหมาะกับ · ธาตุลมไฟ ธาตุลม · ระวังกับ · ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ และธาตุลมน้ำ (ช่องหนักมาก)
- ปรับ · ลดหนัก ด้วยข้าวน้อยลงครึ่งทัพพี เลี่ยงหนังไก่ และเคี้ยวขิงสดในน้ำจิ้มก่อนกิน ขิงเบาและช่วยจุดไฟย่อย · ลดชุ่ม ด้วยการเลี่ยงหนังไก่และไม่ราดน้ำมันเพิ่ม · ถ้าธาตุเรามีร้อนอยู่แล้ว ลดร้อนด้วยแตงกวาที่แนมมาให้หมด ซึ่งช่วยลดหนักไปพร้อมกัน

2. ส้มตำไทย

- ร้อนหรือเย็น · ร้อนมาก จากพริกและกระเทียม
- แห้งหรือชุ่ม · ค่อนแห้ง มะละกอดิบกรอบ
- หนักหรือเบา · เบามาก
- รสเด่น · เปรี้ยว เผ็ด เค็ม เผ็ดยืนยันทั้งร้อน แห้ง และเบา
- **ป้าย · ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก**
- เหมาะกับ · ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ · ระวังกับ · ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (ช่องเบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ช่องร้อนมาก)
- ปรับ · ลดร้อน ด้วยพริกน้อยลงและผักสดแนม · ลดเบา ด้วยข้าวเหนียวที่หนัก · ป้ายของธาตุลมไฟคือร้อน · แห้ง · เบา ตรงกับส้มตำทุกช่อง ธาตุลมก็แห้งและเบาเหมือนกัน สองธาตุนี้กินส้มตำเผ็ดจัดบ่อย ๆ จะยิ่งเอียง

3. ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก

- ร้อนหรือเย็น · ร้อนมาก พริก เครื่องเทศ เลือด
- แห้งหรือชุ่ม · ชุ่ม น้ำซุปเข้มมีกลิ่น
- หนักหรือเบา · ค่อนหนัก
- รสเด่น · เผ็ด เค็ม
- **ป้าย · ร้อนมาก · ชุ่ม · หนัก**
- เหมาะกับ · ธาตุลม ธาตุลมน้ำ · ระวังกับ · ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ช่องร้อนมาก)
- ปรับ · คนที่ร้อนอยู่แล้วลดร้อน ด้วยน้ำใสและพริกน้อยลง ลดหนัก ด้วยผักบุ้งและถั่วงอกเพิ่ม ผักบุ้งเย็นและเบาจึงช่วยสองช่องพร้อมกัน · คนธาตุลมน้ำที่ตัวเย็นในวันฝนตก กินจานนี้แล้วตัวอุ่นสบาย เพราะช่องหลักของธาตุลมน้ำคือร้อน–เย็น และจานนี้ร้อนมาก

4. ผัดกะเพราหมูสับ ไข่ดาว

- ร้อนหรือเย็น · ร้อนมาก
- แห้งหรือชุ่ม · ชุ่ม จากน้ำมันผักและไข่ดาว
- หนักหรือเบา · หนักมาก
- รสเด่น · เผ็ด เค็ม เผ็ดยืนยันร้อน เค็มยืนยันชุ่มและหนัก
- **ป้าย · ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก**
- เหมาะกับ · ธาตุลม · ระวังกับ · ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ช่องร้อนมาก) ธาตุลมน้ำ (ช่องหนักมาก)
- ปรับ · ลดหนักและชุ่ม ด้วยไข่ต้มแทนไข่ดาว ขอน้ำมันน้อย · ลดร้อน ด้วยพริกน้อยลง กินกับแตงกวาและผักชี · ป้ายของธาตุไฟน้ำคือ ร้อน · ชุ่ม · หนัก ตรงกับจานนี้ทุกช่อง ควรเป็นจานนาน ๆ ครั้ง

5. ข้าวเหนียวมะม่วง

- ร้อนหรือเย็น · อุ่นเล็กน้อยถ้ากินตอนข้าวเหนียวอุ่น · เย็นถ้าแช่ตู้เย็น
- แห้งหรือชุ่ม · ชุ่ม จากน้ำกะทิ
- หนักหรือเบา · หนักมาก
- รสเด่น · หวาน มัน ยืนยันช่องหนักและช่องชุ่ม
- **ป้าย · กินอุ่น ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก · แช่เย็น เย็น · ชุ่ม · หนักมาก**
- เหมาะกับ · ธาตุลมไฟ ธาตุลม (แบบแช่เย็น ธาตุไฟก็กินได้) · ระวังกับ · ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมน้ำ (แบบอุ่นระวังที่ช่องหนักมาก แบบแช่เย็นระวังทั้งจาน)
- ปรับ · ช่องร้อน–เย็น กินตอนอุ่น · ช่องหนัก กินเป็นของหวานหลังมื้อเบา ไม่ใช่ต่อจากมื้อหนัก คนธาตุน้ำแบ่งกินกับคนอื่นครึ่งจาน

อ่านทั้งมื้อ ไม่ใช่ทีละจาน

เมื่ออ่านจานเดี่ยวคล่องแล้ว ขั้นต่อไปคืออ่านทั้งสำรับ มื้อหนึ่งมีหลายจาน ถ้าจานหนึ่งร้อนจัด อีกจานเย็น ช่องร้อน–เย็นของทั้งสำรับก็กลับมากลางพอดี ถ้าทุกจานไปทางเดียวกัน เช่น แกงกะทิ ไข่เจียว หมูทอด และน้ำหวาน ทั้งมื้อจะชุ่มมากและหนักมาก

วิธีง่ายที่สุดคือถามว่า **ช่องที่แรงที่สุดของจานหลัก มีจานไหนในมื้อดึงกลับหรือยัง** ถ้ายัง เติมหนึ่งอย่าง ผักลวก แกงจืด หรือผลไม้ที่ป้ายไปทางตรงข้ามในช่องนั้น

และอ่านข้ามมื้อได้ด้วย เมื่อวานกินหนัก วันนี้กินเบา มื้อกลางวันกินเผ็ด มื้อเย็นกินจืดเย็น ร่างกายไม่ได้นับทีละจาน ร่างกายนับสิ่งที่สะสมทั้งสัปดาห์

ก่อนไปบทต่อไป

- สี่คำถามอ่านอาหาร ร้อน–เย็น · แห้ง–ชุ่ม · หนัก–เบา · รสไหนเด่น · สามข้อแรกให้ป้ายสามช่อง รสช่วยยืนยันทีละช่อง
- ถามวิธีปรุงก่อนถามวัตถุดิบ · ต้ม นึ่ง ลวก ปลอดภัยที่สุด · ทอด ย่าง ผัดเผ็ด ดันช่องร้อน · กะทิกับน้ำมันเพิ่มหนักมากที่สุด
- อุณหภูมิตอนกินเปลี่ยนช่องร้อน–เย็นได้ทั้งจาน
- แก้จานทีละช่องด้วยของข้างจาน ไม่ต้องเปลี่ยนเมนู · อ่านทั้งมื้อ และอ่านข้ามมื้อ

บทที่ 5

สามคำถามก่อนตักข้าว

ฟังร่างกายและค่อย ๆ เลือกปริมาณที่รับไหว

บทที่ 5 · สามคำถามก่อนตักข้าว: × ▲ และกำลัง

สองเข็มบนวงเดียว

บนวงล้อของคนหนึ่งคน มีเครื่องหมายสองตัวที่ต้องแยกให้ออก

× ธาตุประจำตัว คือบ้านของเรา ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่เปลี่ยนตลอดชีวิต บอกว่าร่างกายเรามักเอียงไปทางไหนเมื่อไม่ได้ดูแล และควรกินอะไรเป็นประจำ

▲ ทิศที่เอียง หรือ **หมุด** คือหมุดหมายความผิดสมดุลที่ปักลงบนวงล้อตอนนี้ อ่านจากอาการที่เป็นอยู่ เปลี่ยนได้ตามฤดู งาน การนอน ความเครียด และอาหารที่กินมา

คนธาตุไฟคนหนึ่งมี × อยู่ที่ร้อนตลอดชีวิต แต่เดือนกันยายนที่ตากฝนทุกวันแล้วนั่งห้องแอร์ทั้งวัน ▲ ของเขาอาจไปอยู่ที่เย็น ตัวเย็น ท้องอืด น้ำมูกใส ถ้าเขายังกินของเย็นตาม "อาหารธาตุไฟ" ต่อไป เขาจะยิ่งแย่

> **× กับ ▲ ห้ามปน** × บอก **อาหารประจำ** ที่กินได้ทั้งชีวิต ▲ บอก **อาหารแก้** ที่ใช้ชั่วคราว จนกว่าหมุดจะกลับมาตรงกลาง ถ้า ▲ ชี้ต่างจาก × ให้ทำตาม ▲ ก่อน แล้วกลับมาที่ × เมื่ออาการดีขึ้น

× · อาหารประจำ

อาหารประจำคือฐานของทุกมื้อ ไม่ต้องเคร่ง ไม่ต้องกินทุกอย่างในรายการ แค่ให้ **จานส่วนใหญ่ในหนึ่งสัปดาห์มีป้ายที่ช่องหลักไปทางตรงข้ามกับบ้านของเรา หรือเป็นจานป้ายอ่อน ๆ** และไม่มีช่องไหนแรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุเรา (บทที่ 2)

ธาตุประจำตัว	บ้าน	ช่องหลักที่ดูบนป้ายอาหาร	อาหารประจำไปทาง	หลักคำ
ธาตุไฟ	ร้อน	ร้อน–เย็น	เย็น	เย็นลง ช้าลง ไม่เติมไฟ
ธาตุลมไฟ	เบา	หนัก–เบา	หนัก	อุ่นท้อง ตรงเวลา มีเนื้อมีแรง
ธาตุลม	แห้ง	แห้ง–ชุ่ม	ชุ่ม	อุ่น ชุ่ม มีน้ำมันดี ตรงเวลา
ธาตุลมน้ำ	เย็น	ร้อน–เย็น	อุ่น	อุ่น เติมไฟ ปลุกให้ตื่น
ธาตุน้ำ	หนัก	หนัก–เบา	เบา	เบา อุ่น ขยับ กินน้อยลง
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	แห้ง–ชุ่ม	แห้ง	หยุดหวาน มัน ทอด ให้ไหล ขม ฝาด
ดุลยภาพ	กลางวง	—	ตามฤดู	กินหลากหลาย สลับ ไม่ซ้ำ

รายละเอียดอาหารประจำของแต่ละธาตุอยู่ในบทที่ 6

▲ · อาหารแก้

หมุดปักจากอาการ ไม่ได้ปักจากความรู้สึกว่าเราเป็นธาตุอะไร วงล้อธาตุด้านอาการของเพลินไพรมีอาการของแต่ละขั้วให้เทียบ ตัวอย่างอาการเด่นมีดังนี้

หมุดปักที่	อาการชวนคิด	ข้อชี้ขาด	อาหารแก้ไปทาง · ช่องที่ดูบนป้าย
ร้อน	ขี้ร้อน ร้อนใน ปากเป็นแผล กระหายน้ำเย็น ปัสสาวะเข้ม หงุดหงิด	ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบาย	เย็น · ช่องร้อน–เย็น
เย็น	ขี้หนาว มือเท้าเย็น น้ำมูกใส กินของเย็นแล้วอืด ไม่ค่อยหิว	เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น	อุ่น · ช่องร้อน–เย็น
แห้ง	ปาก คอ ตา ผิวแห้ง ไอแห้ง ท้องผูกเป็นก้อน หลับไม่ลึก หงุดหงิดเรื่องเล็ก	ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่ชุ่ม	ชุ่ม · ช่องแห้ง–ชุ่ม
ชุ่ม	ผิวมัน สิวอักเสบ เหงื่อเหนียว ฝ้าลิ้นหนา เสมหะเหลืองเหนียว	กินหวาน มัน นม แล้วแย่	แห้ง · ช่องแห้ง–ชุ่ม
หนัก	ตัวหนัก ตื้อ ง่วงหลังกิน บวม ตื่นยาก เสมหะขาวมากตอนเช้า	เริ่มขยับแล้วดีขึ้น	เบา · ช่องหนัก–เบา
เบา	หิวเร็ว ผอมลง ใจลอย นอนน้อยแต่ยังเร่ง สมาธิกระจาย	ยิ่งขยับยิ่งเหนื่อย	หนัก · ช่องหนัก–เบา

หมุดอาจปักระหว่างสองขั้วได้ เช่น ระหว่างแห้งกับเย็น ให้ดูสองช่องบนป้ายอาหาร คือแห้ง–ชุ่ม และร้อน–เย็น อาหารแก้คือของที่ทั้งชุ่มและอุ่น

ใช้อาหารแก้นานแค่ไหน การเอียงของธาตุให้เวลา 7 วัน ครบ 7 วัน ถามตัวเองคำเดียว **อาการที่รบกวนที่สุดดีขึ้นไหม** ดีขึ้นให้ค่อย ๆ กลับไปที่อาหารประจำ ยังไม่ดีขึ้นให้ทบทวนว่าปักหมุดถูกทิศไหม แล้วปรับต่ออีก 7 วัน ถ้าครบ 14 วันยังไม่ดีขึ้น หรือแย่ลงเมื่อไร ให้คุยกับผู้พาเดินหรือหมอ อาการเฉียบพลันอย่างไข้ หวัด ท้องเสีย ให้ติดตามภายใน 48 ชั่วโมง และถ้ามีอาการในรายการธงแดง ไม่ต้องรอ (บทที่ 15)

เมื่อ ▲ อยู่ที่เดียวกับ ✕ และเมื่ออยู่คนละที่

แบบที่พบบ่อยที่สุด ▲ อยู่ที่บ้านของตัวเอง คนธาตุไฟที่ร้อนเกิน คนธาตุน้ำที่หนักเกิน คนธาตุลมที่แห้งเกิน เป็นความเอียงตามธรรมชาติของธาตุ อาหารแก้กับอาหารประจำไปทางเดียวกัน แค่ทำให้ชัดขึ้นชั่วคราว

▲ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับ ✕ เช่น คนธาตุไฟที่ตัวเย็น หรือคนธาตุลมน้ำที่ร้อนใน ทำตาม ▲ แต่ **ปรับแค่ให้กลับมาถึงกลางวง ไม่ดันเลยไปทางบ้านของตัวเอง** คนธาตุไฟที่ตัวเย็นเติมความอุ่นได้ แต่ไม่ต้องถึงขั้นกินเผ็ดจัดทุกมื้อ เพราะไฟของเขาพร้อมจะกลับมาเองเมื่อได้รับความอุ่นเล็กน้อย

▲ อยู่ทิศอื่น อ่านตามหมุด แล้วดูว่าอาหารแก้ขัดกับอาหารประจำไหม ถ้าขัด ให้เทียบป้ายทีละช่อง เลือกของที่ช่วยช่องของ ▲ โดยไม่แรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุเรา เช่น คนธาตุไฟน้ำที่หมุดปักเย็น ต้องการ

ความอุ่น แต่ไม่ควรเพิ่มความมันและความหนักตามป้ายของธาตุไฟน้ำ ใช้น้ำแกงใสร้อน ๆ ใส่ขิงหรือตะไคร้ ปลาต้มขิง แทนแกงกะทิและของทอด

พร่องมาก่อนเกิน

เมื่อร่างกายมีทั้งส่วนที่ขาดและส่วนที่เกิน ให้ **เติมก่อนลด** คนที่กินน้อย ผอมลง อ่อนเพลีย แม้จะมีร้อนในร่วมด้วย ไม่ควรเริ่มด้วยการงดอาหารหรือกินแต่ของเย็นจัด ให้เริ่มจากกินให้ตรงเวลา ย่อยง่าย อิ่มพอดี แล้วค่อยปรับทิศ

เหตุผลง่าย ๆ คือ ร่างกายที่ขาดแรง ไม่มีแรงพอจะรับการปรับ การลดในคนที่พร่องอยู่แล้วทำให้พร่องลงอีก

กำลัง · แรงที่รับการปรับได้

คำถามสุดท้ายก่อนตักข้าวคือ **ตอนนี้เรารับการปรับได้แรงแค่ไหน** เพลินไพรใช้คำถามกำลังสามข้อ เป็นตัวคัดกรองเบา ๆ ถามเรื่องกำลังทางกายเท่านั้น

1. **แรงทำกิจวัตร** ทำกิจวัตรได้เท่าเดิม ไม่ต้องหยุดพักกลางทาง
2. **ฟื้นจากการออกแรง** ออกแรงมาก พักคืนเดียวก็ฟื้น
3. **ฟื้นจากการป่วย** ไม่ป่วยบ่อย ไม่ป่วยนานกว่าคนอื่น

ตอบ "ใช่" 3 ข้อ = **กำลังมาก** · 2 ข้อ = **กำลังกลาง** · 0–1 ข้อ = **กำลังน้อย**

กำลัง	ปรับอาหารอย่างไร
มาก	ปรับได้ชัด ใช้อาหารที่แรงในทิศที่ต้องการได้ เปลี่ยนได้หลายอย่างพร้อมกัน
กลาง	ปรับพอประมาณ ของแรงใช้มื้อละอย่าง ที่เหลือเป็นของกลาง ๆ
น้อย	ปรับทีละน้อย ทีละอย่าง ใช้ของที่ย่อยง่าย ต้ม ตุ๋น นึ่ง เลี่ยงของสุดขั้วทั้งสองทาง ไม่เย็นจัด ไม่เผ็ดจัด ไม่งดมื้อ

กำลังไม่ได้บอกทิศ คนกำลังน้อยอาจร้อนหรือเย็นก็ได้ กำลังบอกแค่ **แรงของการปรับ** เหมือนรถคันเดียวกันจะเลี้ยวไปทางไหนก็ได้ แต่ถ้ายางไม่ดี ต้องเลี้ยวช้า ๆ

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · ถามสามคำถามทั้งบ้าน

คุณยายบุญมี · 78 ปี

- ✕ ธาตุลม บ้านอยู่ที่แห้ง อาหารประจำไปทางชุ่ม
- ▲ ใจสั่น เวียน มือเท้าเย็น ขี้หนาว กินได้น้อย ปากแห้ง หมุดปักระหว่างแห้งกับเย็น อาหารแก้ไประหว่างชุ่มกับอุ่น
- **กำลัง** ตอบใช่ข้อเดียว คือไม่ค่อยป่วย กำลังน้อย
- **ก่อนอื่น** ใจสั่นและเวียนในผู้สูงอายุ ต้องให้แพทย์ตรวจหัวใจและความดันก่อนเริ่มดูแลเอง คุณแก้วพายายไปตรวจแล้ว แพทย์บอกว่าไม่พบโรคหัวใจ ความดันคุมได้ด้วยยาเดิม
- **เริ่มอย่างไร** พร่องมาก่อนเกิน เติมก่อน กินให้ตรงเวลา มื้อเล็ก อุ่น ชุ่ม ย่อยง่าย ข้าวต้มปลาใส่ขิงอ่อนตอนเช้า แกงจืดฟักทองตอนเที่ยง น้ำอุ่นแทนน้ำเย็น ระหว่างที่ยังใจสั่น ยายงดกาแฟไปก่อน เปลี่ยนเป็นนมอุ่นใส่ขมิ้นแก้วเล็กตอนบ่าย กาแฟดำตอนบ่ายเป็นของที่ทั้งทำให้ใจสั่น ปากแห้ง และนอนไม่ลึก
- **เกลือ** ยายกินยาความดัน แม้ธาตุลมจะไปทางเค็มอ่อน ปริมาณเกลือยังเป็นไปตามที่แพทย์สั่ง

คุณแก้ว · 50 ปี

- ✕ ธาตุไฟน้ำ บ้านอยู่ที่ชุ่ม อาหารประจำไปทางแห้ง
- ▲ ร้อนใน ปากเป็นแผล ปัสสาวะเข้ม หงุดหงิด นอนดึก หมุดปักที่ร้อน
- **กำลัง** ใช่สองข้อ ช่วงนี้พักแล้วไม่ค่อยฟื้น กำลังกลาง
- **เริ่มอย่างไร** ▲ อยู่ข้างบ้านของเธอ ทางปรับคือเย็นลง โดยไม่เพิ่มความมัน เปลี่ยนชาเย็นหวานมันเป็นน้ำใบบัวบกหรือน้ำเก๊กฮวยหวานน้อย มื้อเที่ยงสั่งต้มจืดหรือแกงจืดแทนผัดเผ็ด เติมแตงกวาและผักลวกทุกมื้อ ของแรงใช้มื้อละอย่าง ครบ 7 วันถามคำเดียว แผลในปากดีขึ้นไหม

ต้น · 20 ปี

- ✕ ธาตุลมไฟ บ้านอยู่ที่เบา อาหารประจำไปทางหนัก
- ▲ ช่วงสอบ นอนน้อย หิวเร็ว ใจลอย สมาธิกระจาย หมุดปักที่เบา อยู่ที่บ้านของตัวเอง
- **กำลัง** ใช่ครบสามข้อ กำลังมาก
- **เริ่มอย่างไร** ทำให้อาหารประจำชัดขึ้น กินมื้อเช้าทุกวัน ข้าว ไข่ต้ม ถั่วต้ม มื้อดึกเปลี่ยนมาม่าเผ็ดเป็นข้าวต้มหมูสับหรือนมอุ่น ต้นกำลังมาก เปลี่ยนสองสามอย่างพร้อมกันได้

หม้อเดียว สามคน

คืนวันศุกร์ คุณแก้วทำแกงเขียวหวานไก่ ป้ายคือ ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก

- ยาย ตักน้ำแกงน้อย ๆ คลุกข้าวต้ม ความอุ่นและความชุ่มดีกับยาย แต่ความหนักต้องพอดีกับกำลัง
- คุณแก้ว ตักแต่เนื้อไก่กับมะเขือ กินกับผักลวกจานใหญ่ เพราะกะทิเลี้ยงความชุ่มของเธอ
- ต้น กินได้เต็มที่กับข้าวสวย เป็นมื้อที่หนักพอสำหรับเด็กผอมที่กำลังสอบ

กับข้าวหม้อเดียวกัน แต่ละคนตักต่างกัน บทที่ 13 จะพาไปจัดสำรับทั้งสัปดาห์ด้วยหลักนี้

สำหรับผู้พาเดิน

- ปักหมุดจากอาการ ไม่ปักจากธาตุประจำตัว ถ้าคนไข้บอกว่า "ฉันเป็นธาตุไฟ จึงต้องกินของเย็น" ให้ถามอาการตอนนี้ก่อนเสมอ
- เมื่อ ▲ อยู่ตรงข้ามกับ ✕ ปรับแค่ถึงกลางวง
- ถามกำลังก่อนให้คำแนะนำทุกครั้ง กำลังน้อยให้ทีละอย่าง
- ผู้สูงอายุที่ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืด ต้องตรวจหัวใจและความดันก่อน
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ตรวจว่าแพทย์สั่งจำกัดเกลือ น้ำตาล ไขมัน หรือน้ำไหม ก่อนแนะนำรส

ก่อนไปบทต่อไป

- ✕ = อาหารประจำทั้งชีวิต · ▲ = อาหารแก้ชั่วคราว · ห้ามปน · ▲ ชี้ต่างให้ทำตาม ▲ ก่อน
- ▲ อยู่ตรงข้าม ✕ ปรับแค่ถึงกลางวง
- พร่องมาก่อนเกิน เติมก่อนลด
- กำลัง 3 ข้อ บอกแรงของการปรับ ไม่บอกทิศ · กำลังน้อยปรับทีละน้อย ย่อยง่าย ไม่สุดขั้ว
- ครบ 7 วันถามคำเดียว อาการที่รบกวนที่สุดดีขึ้นไหม

บทที่ 6

อาหารประจำธาตุทั้ง 7

คนต่างกันเลือกตักต่างกันจากอาหารที่หลากหลาย

บทที่ 6 · อาหารประจำธาตุทั้ง 7

วิธีอ่านบทนี้

บทนี้คืออาหารประจำของธาตุประจำตัวแต่ละแบบ ใช้คู่กับบัตรธาตุของเรา ให้อ่านธาตุของตัวเองและของคนในบ้านก่อน ไม่ต้องอ่านครบทั้งเจ็ด

ทุกธาตุเขียนด้วยโครงเดียวกัน

- **บนวงล้อ** บ้านของธาตุ (×) และทิศที่ปรับสมดุล
- **ป้ายของธาตุ** ป้ายสามช่องของธาตุ และช่องหลักที่ต้องดูก่อนเมื่ออ่านป้ายอาหาร (บทที่ 2)
- **หลักคำ** ประโยคสั้น ๆ ที่จำไว้ใช้ตอนตักข้าว
- **กินบ่อย** อาหารที่ช่องหลักไปทางตรงข้ามกับบ้าน และไม่มีช่องไหนแรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุ ใช้เป็นฐานของมื้อ
- **กินพอดี และของแสลง** อาหารที่ช่องหลักไปทางเดียวกับบ้าน หรือมีช่องที่แรงไปทางเดียวกับป้ายของธาตุ กินแล้วเอียงเพิ่ม
- **รสและวิธีปรุง**
- **ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ** ฤดูและช่วงของวัน
- **สำรับหนึ่งวัน** ตัวอย่างเช้า กลางวัน เย็น
- **สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน**

> **ก่อนใช้รายการในบทนี้** - รายการอาหารเป็นตัวอย่างที่คนไทยกินบ่อย ป้ายสามช่องของอาหารกว่าสองร้อยรายการ พร้อมธาตุที่เหมาะและธาตุที่ต้องระวัง อยู่ในภาคผนวก ก - อาหารประจำคือทิศของสัปดาห์ ไม่ใช่กฎของทุกมื้อ ให้จานส่วนใหญ่มีป้ายที่ช่วยธาตุของเรา หรือเป็นอาหารพื้นที่อ่อนทุกช่องก็พอ - ถ้าตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางอื่น ให้ใช้บทที่ 7 ก่อน (× กับ ▲ ห้ามปน) - ของบางอย่างไม่ดีกับทุกธาตุ แม้ป้ายจะตรงกับที่ธาตุนั้นต้องการ ได้แก่ น้ำมันทอดซ้ำ ของปิ้งย่างจนไหม้ เหล้า น้ำอัดลม เนื้อสัตว์และปลาดิบ อาหารแปรรูปที่เค็มมัน - **ผู้ที่มีโรคประจำตัว เกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ จำกัดตามแพทย์เสมอ** (บทที่ 15)

อาหารพื้น · อ่อนทุกช่อง กินได้ทุกธาตุ

ก่อนแยกธาตุ มีอาหารกลุ่มหนึ่งที่ป้ายอ่อนทุกช่อง ไม่มีช่องไหนแรงพอจะดันใคร เป็นพื้นของสำรับที่ทั้งบ้านกินร่วมกันได้

ปลาทู ปลาตัวเล็ก ไข่ขาว ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว มะเขือยาว สละ น้ำใบเตย รวมถึงอาหารที่ปรุงด้วยการนึ่งหรือต้มน้ำใสโดยไม่ใส่เครื่องแรง เช่น ปลานึ่ง ไก่ต้ม แกงจืดผักกาด ซึ่งมีแค่ชุ่มอ่อน ๆ

อาหารกลุ่มนี้คือ "ข้าวสวย" ของการจัดสำรับตามธาตุ จานอื่นค่อยปรับรอบ ๆ มัน

ธาตุไฟ

บนวงล้อ × อยู่ที่ร้อน → ปรับสมดุลไปทางเย็น

ป้ายของธาตุ ร้อน · ชุ่ม · เบา · **ช่องหลัก** ร้อน–เย็น

อ่านป้ายอาหารที่ช่องร้อน–เย็นก่อน เลือกของเย็น แล้วระวังของที่ชุ่มมากหรือเบามาก แม้จะเย็นก็ตาม

ไฟคือเครื่องยนต์ของร่างกาย คนธาตุไฟย่อยเก่ง หิวตรงเวลา หิวแล้วหงุดหงิด ขี้ร้อน ทำงานเร็วและอยากให้สำเร็จ เมื่อไฟเกิน ร้อนใน ปากเป็นแผล สิวอักเสบ ปวดหัวช่วงบ่าย ใจร้อน

หลักคำ เย็นลง ช้าลง ไม่เติมไฟ

กินบ่อย

- ผัก · แตงกวา ฟัก แฟง บวบ น้ำเต้า ผักบุ้ง ผักกาดขาว ใบบัวบก มะระ ตำลึง มะเขือเปราะ ผักกูด ใบย่านาง
- โปรตีน · เต้าหู้ ถั่วเขียว ปลาตัวเล็ก ไก่ต้ม (เครื่องอ่อน ไม่เผ็ด)
- ข้าว · ข้าวสวย ข้าวกล้อง
- ผลไม้ · แตงโม มังคุด ส้มโอ ชมพู่ สาลี่ มะพร้าวอ่อน มะม่วงสุกพอประมาณ
- เครื่องดื่ม · น้ำใบบัวบก น้ำเก๊กฮวย น้ำดอกอัญชัน น้ำมะพร้าว น้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง
- ของหวาน · เฉาก๊วย ถั่วเขียวต้มน้ำตาลน้อย

กินพอดี และของแสลง

- พริกจัด ของทอด ของปิ้งย่าง ผัดเผ็ด
- ของดอง น้ำส้มสายชู เปรี้ยวจัด เค็มจัด
- ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่
- เหล้า กาแฟดำหลายแก้ว ชาดำ น้ำขิงเข้ม
- เนื้อแดงมาก ๆ

รส ฝาด ขม หวานอ่อน · น้อยลงกับเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด

วิธีปรุง ลวก ต้มจืด นึ่ง ยำผักไม่เผ็ด · ทอดและย่างเป็นของนาน ๆ ครั้ง

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูร้อน มีนาคม–พฤษภาคม
- กลางวัน 10.00–14.00 น. และช่วงดึก 22.00–02.00 น. ซึ่งเป็นช่วงของไฟ อย่ากินมื้อหนักเผ็ดจัดตอนดึก

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ต้ม · น้ำเปล่า
- กลางวัน · ข้าวสวย แกงจืดฟักหมูสับ ผักบุ้งลวกจิ้มน้ำพริกอ่อน · ส้มโอ
- เย็น · ปลานึ่งซีอิ๊ว ยำผักไม่เผ็ด · น้ำใบบัวบกหวานน้อย
- ของว่าง · แตงโม ชมพู่

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน ร้อนใน ปากเป็นแผลหลังกินเผ็ด ปัสสาวะสีเข้มขึ้น หงุดหงิดง่ายหลังมื้อเผ็ดมัน นอนหลับยากหลังกินดึก

> **ธาตุไฟก็กินเย็นเกินได้** ไฟเป็นทุนของการย่อย น้ำแข็งทุกมื้อและผลไม้เย็นจัดปริมาณมากจะดับไฟจนท้องอืด ให้ใช้ความเย็นจากผัก ผลไม้ และน้ำสมุนไพรที่อุณหภูมิห้อง มากกว่าใช้น้ำแข็ง

ธาตุลมไฟ

บนวงล้อ × อยู่ที่เบา → ปรับสมดุลไปทางหนัก

ป้ายของธาตุ ร้อน · แห้ง · เบา · **ช่องหลัก** หนัก–เบา

อ่านป้ายอาหารที่ช่องหนัก–เบาก่อน เลือกของที่มีเนื้อหนักแน่น แล้วระวังของที่ร้อนมากหรือแห้งมาก แม้จะหนักก็ตาม

ธาตุลมไฟมีทั้งความเร็วของลมและความร้อนของไฟ คนธาตุนี้ผอม คล่อง คิดเร็ว พูดเร็ว กินเท่าไรก็ไม่ค่อยอ้วน ลืมกิน ทำหลายอย่างพร้อมกัน เมื่อเอียงจะหิวเร็วแต่ไม่อยากกิน นอนน้อยแต่ยังเร่ง ใจลอย หมดแรงกะทันหัน

หลักคำ อุ่นท้อง ตรงเวลา มีเนื้อมีแรง

กินบ่อย

- ข้าวและแป้ง · ข้าวสวยหุงนุ่ม ข้าวเหนียวพอดี ขนมจีนน้ำยาแบบไม่จัด เส้นใหญ่
- โปรตีน · ไข่ต้ม หมูสับ เนื้อปลา เต้าหู้ ถั่วต้ม ถั่วเหลือง ถั่วดำ นม โยเกิร์ต
- ผักหัวและผักเนื้อแน่น · ฟักทอง มันเทศ เผือก แครอท ข้าวโพดหวาน รากบัว
- ผลไม้ · กล้วยสุก แก้วมังกร องุ่น เงาะ ลองกอง น้อยหน่า
- ไขมันดี · น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว กะทิเล็กน้อยในแกงจืด ๆ
- เครื่องดื่ม · นมอุ่น น้ำเต้าหู้ น้ำซุปกระดูก

กินพอดี และของแสลง

- เผ็ดจัด ยำ ส้มตำ ลาบรสจัด
- กาแฟดำ ชาดำ เหล้า น้ำขิงเข้ม
- ของปิ้งย่างแห้ง ข้าวพอง ขนมกรุบกรอบ
- งดมื้อ กินไม่เป็นเวลา กินขณะทำงาน

รส หวานจากธรรมชาติ มันพอดี เค็มอ่อน · น้อยลงกับเผ็ด ขม ฝาด เปรี้ยวจัด

วิธีปรุง ต้ม ตุ๋น นึ่ง ผัดน้ำมันน้อย · กินอุ่น ไม่เย็นจัดไม่ร้อนจัด

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูร้อนและฤดูฝน (ฤดูของไฟและของลม)
- บ่าย 14.00–18.00 น. ช่วงของลม มักหมดแรงและอยากของหวานหรือกาแฟ ควรมีของว่างที่มีเนื้อ เช่น ถั่วต้ม กล้วย

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวสวย ไข่ต้ม ต้มจืดเต้าหู้ · นมอุ่นแก้วเล็ก
- กลางวัน · ข้าวมันไก่ (ไม่ต้องกลัวความหนัก) น้ำซุปร้อน
- บ่าย · มันเทศต้ม หรือกล้วยน้ำว้า
- เย็น · ข้าวสวย แกงจืดฟักทองหมูสับ ปลาทูทอดน้ำมันน้อย
- ก่อนนอน · นมอุ่นหรือน้ำเต้าหู้

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ หิวเร็ว ใจสั่นเมื่อหิว หลับยากหลังดื่มกาแฟ ท้องผูกเป็นก้อนเมื่อกินแต่ของกรอบแห้ง

> **ธาตุลมไฟกับความหนัก** ทิศที่ต้องการคือหนัก แต่หนักจากข้าว ไข่ ถั่ว ผักหัว ไม่ใช่จากน้ำตาล ขนมหวาน และของทอดน้ำมันซ้ำ ซึ่งให้แค่ความอิ่มสั้น ๆ และไม่ดีกับทุกธาตุ น้ำหนักที่ลดโดยไม่ตั้งใจต้องให้แพทย์ตรวจ (บทที่ 15)

ธาตุลม

บนวงล้อ × อยู่ที่แห้ง → ปรับสมดุลไปทางชุ่ม

ป้ายของธาตุ เย็น · แห้ง · เบา · **ช่องหลัก** แห้ง–ชุ่ม

อ่านป้ายอาหารที่ช่องแห้ง–ชุ่มก่อน เลือกของชุ่ม แล้วระวังของที่เย็นมากหรือเบามาก แม้จะชุ่มก็ตาม เช่น แตงโมชุ่มแต่เย็นมาก จึงกินแต่น้อยและไม่แช่เย็น

ลมคือการเคลื่อนไหว ส่งต่อ และเชื่อมโยง คนธาตุลมตัวเล็กหรือผอมเรียว ผิวแห้ง ข้อลั่น ขี้หนาว ย่อยไม่สม่ำเสมอ ท้องอืดง่าย ความคิดไว ช่างกังวล เมื่อเอียงจะแห้งทุกที่ ปาก คอ ผิว อุจจาระ นอนไม่ลึก หงุดหงิดกับเรื่องเล็ก

หลักคำ อุ่น ชุ่ม มีน้ำมันดี ตรงเวลา

กินบ่อย

- ข้าวและแป้ง · ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวสวยหุงนุ่ม ข้าวเหนียวพอดี
- โปรตีน · ไก่ตุ๋น หมูตุ๋น ปลาต้มขิง ไข่ต้ม ไก่นึ่ง ถั่วต้ม เต้าหู้
- ไขมันดี · งาดำ งาขาว น้ำมันงา เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันมะกอก
- ผัก (ปรุงสุก) · ฟักทอง มันเทศ เผือก แครอท ผักหวานบ้าน ดอกขจร กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดหวาน
- ผลไม้สุกหวานนุ่ม · มะละกอสุก ส้ม กล้วยสุก ลองกอง เงาะ
- เครื่องดื่ม · น้ำอุ่น น้ำซุปกระดูก นมอุ่นใส่ขมิ้นหรืออบเชย น้ำส้มคั้น
- ของหวาน · ฟักทองแกงบวด บัวลอย ลอดช่องอุ่น ขนมต้ม (พอประมาณ)

กินพอดี และของแสลง

- ผักดิบ สลัด ผักขมผักฝาดจำนวนมาก ถั่วงอกดิบ
- ของแห้งกรอบ ข้าวพอง ขนมปังกรอบ ข้าวคั่ว ข้าวกล้องที่หุงแข็ง
- ของปิ้งย่าง อาหารทะเลแห้ง
- กาแฟดำ ชาเขียว ชาดำ น้ำเย็นจัด ของหวานใส่น้ำแข็ง
- เผ็ดจัด เปรี้ยวจัดจากมะนาวและมะขามดิบ
- อดมื้อ กินไม่เป็นเวลา

รส เค็มอ่อน มันพอดี เปรี้ยวอ่อน หวานจากธรรมชาติ · น้อยลงกับขม ฝาด เผ็ดจัด

วิธีปรุง ต้ม ตุ๋น นึ่ง แกงน้ำ · ผักต้องสุกนุ่ม · หยดน้ำมันงาหนึ่งช้อนชาในข้าวต้มหรือแกงจืด ดีกว่าของทอด

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูฝน มิถุนายน–ตุลาคม ฤดูที่กระทบธาตุลมมากที่สุด และวันที่ตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์
- บ่าย 14.00–18.00 น. และเช้ามืด 02.00–06.00 น. ช่วงของลม ตื่นกลางดึกแล้วหลับต่อไม่ได้ มักเป็นช่วงนี้

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวต้มปลาใส่ขิงอ่อน หยดน้ำมันงา · น้ำอุ่น
- กลางวัน · ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสไก่ ใส่ผักลวก · ส้ม
- บ่าย · นมอุ่นใส่ขมิ้น หรือฟักทองนึ่ง
- เย็น · ข้าวสวยนุ่ม แกงจืดฟักทองหมูสับ ไข่ตุ๋น

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน ท้องอืดหลังกินของดิบหรือของเย็น ปากแห้งคอแห้งหลังดื่มกาแฟ ท้องผูกเป็นก้อนเมื่อกินแต่ของแห้ง นอนไม่ลึกหลังมื้อเย็นที่ช้าหรือน้อยเกินไป

> **ธาตุลมกับความชุ่มที่ปลอดภัย** ความชุ่มที่คนธาตุลมต้องการมาจากน้ำแกงอุ่น ไขมันดีปริมาณน้อย และอาหารที่ปรุงนุ่ม ไม่ใช่ของทอดหรือกะทิทุกมื้อ ผู้ที่แพทย์สั่งจำกัดไขมันหรือเกลือ ให้ได้ความชุ่มจากน้ำแกงใส น้ำซุปผัก และการปรุงแบบต้มตุ๋นแทน

ธาตุลมน้ำ

บนวงล้อ × อยู่ที่เย็น → ปรับสมดุลไปทางอุ่น

ป้ายของธาตุ เย็น · แห้ง · หนัก · **ช่องหลัก** ร้อน–เย็น

อ่านป้ายอาหารที่ช่องร้อน–เย็นก่อน เลือกของอุ่น แล้วระวังของที่แห้งมากหรือหนักมาก แม้จะอุ่นก็ตาม เช่น ของทอดและไข่ทอด

ธาตุลมน้ำมีความเคลื่อนไหวของลมและความเย็นช้าของน้ำ แต่ไฟน้อย คนธาตุนี้ขี้หนาว มือเท้าเย็น หน้าซีด ไม่ค่อยหิว กินแล้วอืด ตื่นยาก เป็นคนสุภาพ ยอมคน ไม่ค่อยโกรธ เมื่อเอียงจะเฉื่อย จืด ไม่มีเรื่องที่อยากทำ น้ำมูกใสเมื่อโดนอากาศเย็น

หลักคำ อุ่น เติมไฟ ปลุกให้ตื่น

กินบ่อย

- ข้าวและแป้ง · ข้าวต้มใส่ขิง ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวสวยร้อน
- โปรตีน · ปลาต้มขิง ไก่ต้มขิง กุ้งต้ม ไข่เจียวใส่หอมใหญ่ (ฟองเดียวพอ เพราะหนักมาก)
- ผักและสมุนไพรอุ่น · ใบกะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกไทย ชะอม ผักแพว
- เมนู · แกงเลียง ต้มยำน้ำใส ต้มข่าแบบไม่ข้น ผัดผักรวมน้ำมันน้อย
- เครื่องดื่ม · น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำอุ่น ชาร้อนอ่อน ๆ
- ของหวาน · ขนมต้มขาว ถั่วดำต้มขิง

กินพอดี และของแสลง

- น้ำแข็ง น้ำเย็นจัด ของหวานเย็น ไอศกรีม บิงซู
- ผลไม้เย็นฉ่ำน้ำ · แตงโม มะพร้าวอ่อน สาลี่ ส้มโอ (กินได้นิดหน่อยตอนกลางวัน)
- ผักดิบ ถั่วงอกดิบ สลัด ผักเย็นปริมาณมาก
- ปลาดิบ อาหารทะเลดิบ
- ขนมปังขาวและแป้งแห้งที่ฝืดคอ เมื่อกินเป็นมื้อหลักบ่อย ๆ

รส เปรี้ยว เผ็ดอุ่น เค็มอ่อน · น้อยลงกับฝาด ขม หวานจัด

วิธีปรุง ต้มร้อน แกงที่มีเครื่องเทศ ผัดเร็ว · กินร้อน · เริ่มมื้อด้วยน้ำซุปร้อนหรือขิงสดสองสามชิ้น

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูหนาวและฤดูฝน (ฤดูของน้ำและของลม) และทุกวันที่อยู่ในห้องแอร์นาน
- เช้า 06.00–10.00 น. ช่วงของน้ำ ตื่นยาก ตัวเย็น ควรกินมื้อเช้าที่อุ่น
- บ่าย 14.00–18.00 น. ช่วงของลม

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวต้มไก่ใส่ขิงซอยเยอะ พริกไทย · น้ำขิงอุ่น
- กลางวัน · ข้าวสวย ผัดกะเพราไก่ (ไข่เจียวแทนไข่ดาว) · น้ำอุ่น
- บ่าย · น้ำตะไคร้อุ่น
- เย็น · แกงเลียงกุ้ง ปลาต้มขิง

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน ท้องอืด ถ่ายเหลวหลังกินของเย็น มือเท้าเย็นมากขึ้นหลังดื่มน้ำแข็ง ง่วงมากหลังข้าวกลางวัน น้ำมูกใสหลังกินไอศกรีม

ธาตุน้ำ

บนวงล้อ × อยู่ที่หนัก → ปรับสมดุลไปทางเบา

ป้ายของธาตุ เย็น · ชุ่ม · หนัก · **ช่องหลัก** หนัก–เบา

อ่านป้ายอาหารที่ช่องหนัก–เบาก่อน เลือกของเบา แล้วระวังของที่เย็นมากหรือชุ่มมาก แม้จะเบาก็ตาม เช่น ผักและผลไม้เย็นจัด ให้กินอุ่นหรือปรุงกับเครื่องเทศ

น้ำคือโครงและความมั่นคงของร่างกาย คนธาตุน้ำรูปร่างใหญ่ แข็งแรง อดทน ผิวดี ใจเย็น มั่นคง น้ำหนักขึ้นง่าย ย่อยช้า เมื่อเอียงจะตัวหนัก ตื้อ ง่วงหลังกิน บวม ตื่นยาก เสมหะขาวมากตอนเช้า ขี้เกียจเริ่ม

หลักคำ เบา อุ่น ขยับ กินน้อยลง

กินบ่อย

- ข้าวและแป้ง · ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เส้นเล็ก ข้าวน้อยลงครึ่งทัพพี
- โปรตีน · ปลาย่าง ไก่ย่าง (ไม่ไหม้) ปลานึ่ง ไก่ต้มยำ
- ผักและสมุนไพร · ผักแพว ผักไผ่ ชะอม ดอกแค ใบยอ ใบกะเพรา มะระ (ปรุงสุกกับขิงหรือพริกไทย ไม่กินดิบเย็น) ผักขม ผักฝาด ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย กระเทียม หอมแดง
- เมนู · ต้มยำน้ำใส ยำผัก แกงป่า ลาบไก่ ผักลวกจานใหญ่
- เครื่องดื่ม · น้ำขิง น้ำตะไคร้ ชาอุ่น น้ำอุ่น กาแฟดำแก้วเดียวตอนเช้า
- ผลไม้ · ฝรั่ง สับปะรด สละ (ผลไม้ที่ไม่หวานจัด) · ชมพู่ ส้มโอ เย็นมาก กินแต่น้อยตอนกลางวัน

กินพอดี และของแสลง

- หวาน · ขนมหวาน น้ำหวาน ชานม เค้ก ผลไม้หวานจัด (ขนุน ทุเรียน น้อยหน่า ลำไย)
- กะทิ ของทอด หมูติดมัน
- ข้าวเหนียว แป้งขัดขาว โรตี
- นม ไอศกรีม บิงซู ของหวานเย็น
- เค็มจัด
- น้ำเย็นจัด กินจุบจิบ กินมื้อดึก

รส เผ็ด ขม ฝาดพอได้ · น้อยลงกับหวาน มัน เค็ม เปรี้ยวมาก

วิธีปรุง ย่าง ลวก ต้มยำ ยำ ผัดน้ำมันน้อย · เลี่ยงกะทิและน้ำมันมาก · กินอุ่น

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูหนาว พฤศจิกายน–กุมภาพันธ์ ฤดูที่กระทบธาตุน้ำมากที่สุด
- เช้า 06.00–10.00 น. และค่ำ 18.00–22.00 น. ช่วงของน้ำ มื้อเย็นควรเบาและกินก่อนสองทุ่ม

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวกล้องครึ่งทัพพี ไข่ต้ม ผักลวก · น้ำขิงอุ่น หรือกาแฟดำแก้วเล็ก
- กลางวัน · ต้มยำปลาน้ำใส ยำผักกูด · ฝรั่ง
- เย็น (ก่อนสองทุ่ม) · ไก่ย่าง ผักแพว ผักลวก ข้าวน้อย

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน ง่วงตื้อหลังมื้อกลางวัน ตื่นเช้าแล้วตัวหนัก หน้าบวม น้ำหนักค่อย ๆ ขึ้น เสมหะขาวมากหลังกินหวานหรือนม

> **ธาตุน้ำกับรสเผ็ด** เผ็ดเป็นรสที่ช่วยคนธาตุน้ำมากที่สุด แต่เป็นเผ็ดจากเครื่องเทศและสมุนไพรสด ไม่ใช่จากของทอดกับซอส ส่วนเหล้าไม่ใช่อาหารประจำของธาตุใด

ธาตุไฟน้ำ

บนวงล้อ × อยู่ที่ชุ่ม → ปรับสมดุลไปทางแห้ง

ป้ายของธาตุ ร้อน · ชุ่ม · หนัก · **ช่องหลัก** แห้ง–ชุ่ม

อ่านป้ายอาหารที่ช่องแห้ง–ชุ่มก่อน เลือกของแห้ง แล้วระวังของที่ร้อนมากหรือหนักมาก แม้จะแห้งก็ตาม เช่น ของปิ้งย่าง

ธาตุไฟน้ำมีทั้งความร้อนของไฟและความชุ่มหนักของน้ำ บ้านจึงอยู่ที่ชุ่ม ซึ่งคือ น้ำ น้ำมัน และความร้อนรวมกัน คนธาตุนี้ร่างท้วม แข็งแรง ผิวมัน เหงื่อมาก ทำงานเก่ง มีพลัง เมื่อเอียงจะผิวมัน สิวอักเสบ เหงื่อเหนียว กลิ่นตัวแรง ฝ้าลิ้นหนา เสมหะเหลืองเหนียว แย่ลงในอากาศร้อนอบอ้าว

หลักคำ หยุดหวาน มัน ทอด ให้ไหล ขม ฝาด

กินบ่อย

- ผักขมผักฝาด · มะระ ผักเชียงดา ยอดสะเดา หัวปลี มะเขือพวง หน่อไม้ต้ม ผักกาดเขียว (ผู้กินยาเบาหวาน อ่านบทที่ 15 ข้อ 2 ก่อนกินมะระและผักเชียงดาเป็นประจำ)
- ผักเย็นใบเขียว · ผักบุ้ง ผักกาดขาว ตำลึง ขึ้นฉ่าย ผักชี สะระแหน่ บร็อกโคลี
- ข้าว · ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวคั่วในลาบ
- โปรตีน · ปลานึ่ง ไก่ลวก เต้าหู้ขาว ถั่วงอกลวก
- ผลไม้ · ฝรั่ง ลูกหว้า ชมพู่
- เครื่องดื่ม · น้ำใบบัวบก น้ำเก๊กฮวย น้ำดอกอัญชัน ชาเขียวไม่หวาน น้ำเปล่า

กินพอดี และของแสลง

- หวาน นม ของทอด เหล้า · สี่อย่างที่เลี้ยงความชุ่มมากที่สุด
- กะทิ หมูสามชั้น หนังไก่ ไส้กรอก
- ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ ขนุน
- ของดอง เค็มจัด เปรี้ยวจัด ซอสมาก
- เผ็ดจัด และเครื่องเทศร้อนเข้มข้น
- ชานม กาแฟใส่นม ขนมอบเนยมาก

รส ขม ฝาด · น้อยลงกับเค็ม มัน เปรี้ยว หวาน · ไม่เผ็ดจัด

วิธีปรุง ลวก นึ่ง ต้มจืดไม่มัน ยำไม่เผ็ด · ไม่ทอด ไม่ใส่กะทิ · หยุดเลี้ยงก่อนคิดจะเติมของร้อน

ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

- ฤดูร้อนและฤดูหนาว (ฤดูของไฟและของน้ำ) โดยเฉพาะช่วงร้อนอบอ้าว และช่วงที่มีงานเลี้ยงบ่อย
- กลางวัน 10.00–14.00 น. ช่วงของไฟ และค่ำ 18.00–22.00 น. ช่วงของน้ำ ระวังมื้อเย็นที่หนักและมัน

สำรับหนึ่งวัน

- เช้า · ข้าวกล้อง ไข่ต้ม ผักลวกจิ้มน้ำพริกไม่เผ็ด · น้ำเปล่า
- กลางวัน · แกงจืดตำลึงเต้าหู้ มะระผัดไข่น้ำมันน้อย · ฝรั่ง
- เย็น · ลาบไก่ใส่ข้าวคั่ว ผักสดแนมเยอะ ไม่เผ็ดจัด · น้ำเก๊กฮวยไม่หวาน

สัญญาณว่าเริ่มเอียงจากการกิน สิวขึ้นหลังกินหวานมันหรือนม เหงื่อเหนียวกลิ่นแรงขึ้น ฝ้าลิ้นหนาหลังงานเลี้ยง ถ่ายเหนียวติดโถ

ดุลยภาพ

บนวงล้อ × อยู่กลางวง → ดูแลตามฤดู

ป้ายของธาตุ กลางทั้งสามช่อง · ไม่มีช่องหลัก

ไม่มีช่องที่ต้องดูประจำ ให้ดูช่องที่ฤดูกำลังดัน หรือช่องของ ▲ เมื่อเริ่มเอียง

คนดุลยภาพมีลักษณะของลม ไฟ และน้ำพอ ๆ กัน ไม่มีทิศที่เอียงประจำ ปรับตัวง่าย แต่ไม่ได้แปลว่าไม่มีวันเอียง ดุลยภาพเอียงตามสิ่งที่มากระทบ ฤดู งาน และอาหารที่กินซ้ำ

หลักคำ กินหลากหลาย สลับ ไม่ซ้ำ

วิธีกิน

- กินหลากหลาย หมุนเวียนตามฤดูกาลและวัตถุดิบท้องถิ่น ไม่กินรสเดียวซ้ำทุกวัน
- เปลี่ยนวิธีปรุงสลับกัน วันนี้ต้ม พรุ่งนี้ย่าง มะรืนนึ่ง
- ตามฤดู · ฤดูร้อนเพิ่มของเย็นเล็กน้อย ฤดูฝนเพิ่มความอุ่นและความชุ่ม ฤดูหนาวเพิ่มความอุ่นและความเบา
- เมื่อมีอาการเอียง ใช้บทที่ 7 ตามหมุดทันที เพราะไม่มีบ้านให้ถอยกลับไป

กินพอดี ไม่มีของต้องห้ามเฉพาะ ระวังการกินจานเดิมรสเดิมทุกวัน ซึ่งพาคนที่สมดุลที่สุดให้เอียงได้

สำรับหนึ่งวัน (ฤดูฝน)

- เช้า · โจ๊กหมูใส่ขิง
- กลางวัน · ข้าวสวย แกงส้มผักรวม ไข่เจียว · มะละกอสุก
- เย็น · ปลานึ่งมะนาว ผักลวก ข้าวกล้อง

ธาตุคู่ · ธาตุนำ ธาตุตาม

ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ และธาตุไฟน้ำ เป็นธาตุคู่ บ้านบนวงล้ออยู่ระหว่างสองธาตุเดี่ยว ในคนจริง มักมีธาตุหนึ่งที่ **นำ** และอีกธาตุหนึ่ง **ตาม**

- ถ้าคนธาตุลมไฟมีลมนำ ให้อ่านส่วนของธาตุลมประกอบด้วย ถ้ามีไฟนำ ให้อ่านส่วนของธาตุไฟประกอบ
- ใช้ธาตุนำดูว่าฤดูไหนและช่วงไหนของวันที่ต้องระวังมากกว่า
- อาหารประจำยังยึดตามป้ายและช่องหลักของธาตุคู่ ส่วนธาตุนำบอกว่าควรเน้นช่องไหนเป็นพิเศษ

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · หนึ่งวันของสามคน

มื้อ	คุณยายบุญมี · ธาตุลม	คุณแก้ว · ธาตุไฟน้ำ	ต้น · ธาตุลมไฟ
เช้า	ข้าวต้มปลาใส่ขิงอ่อน น้ำมันงาหยดหนึ่ง	ข้าวต้มปลาหม้อเดียวกัน แต่ตักข้าวน้อย เติมผักกาดขาวลวก ไม่หยดน้ำมัน	ข้าวต้มปลาหม้อเดียวกัน เพิ่มไข่ต้มหนึ่งฟอง
กลางวัน	แกงจืดฟักทองหมูสับ ข้าวนุ่ม	สั่งแกงจืดตำลึงเต้าหู้ ผักลวก ข้าวกล้อง	ข้าวมันไก่ น้ำซุปร้อน
บ่าย	นมอุ่นใส่ขมิ้นแก้วเล็ก	น้ำใบบัวบกหวานน้อย	มันเทศต้ม
เย็น	ไข่ตุ๋น ข้าวสวยนุ่ม	ปลานึ่ง ผักลวกจิ้มน้ำพริก	ปลานึ่งจานเดียวกัน ข้าวสวยเต็มจาน แกงจืดฟักทองที่เหลือจากยาย

ข้าวต้มปลาหม้อเดียวรับใช้ได้ทั้งสามคน เพราะเป็นจานอุ่นและชุ่ม ไม่หนัก ปรับได้ง่ายด้วยของที่เติม สิ่งที่ต่างคือของที่แต่ละคนเติมลงชาม เรื่องนี้จะขยายต่อในบทที่ 13

สำหรับผู้พาเดิน

- ใช้บทนี้กับ × เท่านั้น ถ้าคนตรงหน้ามีอาการเอียงอยู่ ปักหมุดก่อน แล้วใช้บทที่ 7
- เลือกแนะนำสองถึงสามอย่างที่คนนั้นทำได้จริงในบ้านของเขา ดีกว่าให้รายการยาว
- ถามโรคประจำตัวและยาที่กินประจำทุกครั้งก่อนแนะนำของมัน ของหวาน หรือของเค็ม

ก่อนไปบทต่อไป

- อาหารประจำ = ทิศของทั้งสัปดาห์ ไม่ใช่กฎของทุกมื้อ
- อาหารพื้นที่อ่อนทุกช่องเป็นพื้นของสำรับที่ทั้งบ้านกินร่วมกันได้
- ทุกธาตุมีของที่ไม่ดีร่วมกัน และผู้มีโรคประจำตัวทำตามแพทย์ก่อนธาตุ
- ธาตุคู่ดูว่าธาตุไหนนำ แล้วอ่านส่วนของธาตุนั้นประกอบ

บทที่ 7

กินแก้ทิศที่เอียง

เริ่มปรับด้วยสิ่งเล็ก ๆ ในมื้อที่เรากินอยู่

บทที่ 7 · กินแก้ทิศที่เอียง (▲ หกขั้ว)

ใช้บทนี้เมื่อไร

บทที่ 6 คืออาหารประจำตามธาตุประจำตัว บทนี้คืออาหารแก้ ใช้เมื่อร่างกายเอียงออกจากกลางวง และเรารู้ว่าเอียงไปทางไหน

ลำดับการใช้มีสี่ขั้น

1. **เช็กความปลอดภัยก่อน** ถ้ามีอาการธงแดงชั้นที่ 1 โทร 1669 หรือไปห้องฉุกเฉินทันที ถ้าเป็นชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว ไม่ใช้บทนี้ (บทที่ 15)
2. **ปักหมุดจากอาการ** อ่านอาการของแต่ละขั้วในหน้าถัดไป ขั้วไหนตรงกับเรามากที่สุด หมุดปักที่นั่น ถ้าตรงสองขั้วที่อยู่ติดกัน หมุดปักระหว่างสองขั้วนั้น
3. **ถามกำลัง** สามข้อในบทที่ 5 เพื่อรู้ว่าปรับได้แรงแค่ไหน
4. **อ่านป้ายอาหารที่ช่องของ ▲ แล้วกินทางตรงข้าม 7 วัน** แล้วถามคำเดียว อาการที่รบกวนที่สุดดีขึ้นไหม

> **กติกาเวลา** - การเอียงของธาตุ ให้เวลา 7 วัน ยังไม่ดีขึ้นทบทวนหมุดแล้วปรับต่อได้อีก 7 วัน - อาการเฉียบพลัน เช่น ไข้ หวัด ท้องเสีย ติดตามภายใน 48 ชั่วโมง ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลงให้ส่งต่อ - อาการที่เป็นเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อน - ครบ 14 วันยังไม่ดีขึ้น หรืออาการกลับมาซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน ไม่ใช่เรื่องของอาหารแก้อย่างเดียว ให้คุยกับผู้พาเดินเพื่อหาต้นเหตุ (บทที่ 14)

ตัวนำ ตัวเสริม และของที่ต้องหยุด

▲ ปักที่ขั้วไหน ให้อ่านป้ายอาหารที่ช่องของขั้วนั้น เช่น ▲ ร้อน ดูช่องร้อน–เย็น แล้วเลือกของเย็น จากนั้นดูอีกสองช่อง ช่องไหนแรงไปทางเดียวกับความเอียงให้ระวัง (กติกาเทียบป้าย บทที่ 2)

อาหารแก้ในแต่ละขั้วแบ่งเป็นสามกลุ่ม

- **ตัวนำ** ของที่ช่องของ ▲ ไปทางตรงข้ามชัดที่สุดในครัวไทย ใช้เมื่อกำลังมากหรือกลาง วันละหนึ่งถึงสองอย่าง
- **ตัวเสริม** ของที่ไม่ดันช่องนั้นไปทางเดียวกับ ▲ และช่วยช่องอื่น หรือช่วยให้กินตัวนำได้ง่าย ใช้ได้ทุกกำลัง เป็นพื้นของมื้อ
- **หยุดก่อน** ของที่ช่องนั้นไปทางเดียวกับ ▲ หรือมีช่องที่แรงจนเลี้ยงความเอียง หยุดหรือลดระหว่าง 7 วันนี้ การหยุดของที่เลี้ยงความเอียง มักได้ผลเร็วกว่าการเติมของแก้

คนกำลังน้อยใช้ตัวเสริมเป็นหลัก และเปลี่ยนทีละอย่าง

หมุดปักที่ร้อน → กินไปทางเย็น

ช่องที่ต้องดู ร้อน–เย็น · เลือกของเย็น · ระวังของที่ชุ่มมากหรือเบามาก แม้จะเย็นก็ตาม

อาการชวนคิด ขี้ร้อน ร้อนวูบขึ้นหน้า กระหายน้ำเย็น ร้อนใน แผลในปาก ปากขม แสบร้อนกลางอก ผื่นแดง ร้อนคันที่แย่ลงเมื่อออกแดด สิวอักเสบ ปัสสาวะสีเข้ม อุจจาระแข็ง หลับไม่ลงเพราะสมองยังคิดงาน ใจร้อน หงุดหงิด

ข้อชี้ขาด ร้อนแล้วยังมีแรง เจอของเย็นแล้วสบายขึ้น

ตัวนำ มะระ ถั่วเขียว แตงโม มังคุด น้ำเก๊กฮวย

ตัวเสริม ใบบัวบก น้ำใบบัวบก แตงกวา ฟัก บวบ ผักบุ้ง ผักกาดขาว ตำลึง เต้าหู้ ส้มโอ ชมพู่ น้ำมะพร้าว

หยุดก่อน พริก ของทอด ของปิ้งย่าง เหล้า กาแฟดำ ของดอง เปรี้ยวจัด ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ มื้อดึกรสจัด

เมนูแก้ทิศ แกงจืดฟักหมูสับ · ผัดมะระไข่น้ำมันน้อย · ถั่วเขียวต้มน้ำตาลน้อย

ระวัง ผู้กินยาเบาหวาน มะระอาจเสริมฤทธิ์ยาจนน้ำตาลต่ำ (บทที่ 15) · ร้อนร่วมกับไข้ หรือขี้ร้อนพร้อมใจสั่น เหงื่อออกมาก น้ำหนักลด ควรให้แพทย์ตรวจก่อน · ไข้เกิน 39 °C ไปโรงพยาบาลทันที (ธงแดงชั้นที่ 1)

หมุดปักที่เย็น → กินไปทางอุ่น

ช่องที่ต้องดู ร้อน–เย็น · เลือกของอุ่น · ระวังของที่แห้งมากหรือหนักมาก แม้จะอุ่นก็ตาม

อาการชวนคิด ขี้หนาว มือเท้าเย็น หน้าซีด ริมฝีปากซีด อยากของอุ่น ไม่ค่อยกระหาย น้ำมูกใส จาม คัดจมูก เมื่อโดนอากาศเย็นหรือตอนเช้า อุ่นแล้วหาย ไม่ค่อยหิว กินแล้วท้องอืด ง่วงหลังข้าว กินของเย็นแล้วอืดหรือถ่ายเหลว ตื่นมาแล้วไม่มีเรื่องที่อยากทำ ไม่ใช่เศร้า แต่จืด

ข้อชี้ขาด เจอของอุ่นแล้วดีขึ้น

ตัวนำ ขิง น้ำขิง ข่า พริกไทย ตะไคร้ กระเทียม ต้มยำน้ำใส

ตัวเสริม ข้าวต้มร้อน แกงเลียง ปลาต้มขิง ไก่ต้มขิง ใบกะเพรา โหระพา น้ำอุ่น น้ำตะไคร้

หยุดก่อน น้ำแข็ง ของหวานเย็น ผลไม้เย็นฉ่ำน้ำ ผักดิบ สลัด ปลาดิบ อาหารค้างจากตู้เย็นที่ไม่อุ่น

เมนูแก้ทิศ ข้าวต้มไก่ใส่ขิงเยอะ · แกงเลียงกุ้ง · น้ำขิงอุ่นตอนเช้า

ระวัง คนธาตุไฟที่หมุดปักเย็น ปรับแค่ให้กลับมาถึงกลางวง ไม่ต้องกินเผ็ดจัด · ความเย็นที่มากับซีดอ่อนเพลียมาก เหนื่อยง่าย หรือน้ำหนักขึ้นโดยไม่รู้สาเหตุ ควรให้แพทย์ตรวจ

หมุดปักที่แห้ง → กินไปทางชุ่ม

ช่องที่ต้องดู แห้ง–ชุ่ม · เลือกของชุ่ม · ระวังของที่เย็นมากหรือเบามาก แม้จะชุ่มก็ตาม

อาการชวนคิด ปาก คอ ตาแห้ง ไอแห้งไม่มีเสมหะ คันคอ ผิวลอกเป็นขุย ส้นเท้าแตก ริมฝีปากแตก ผมแห้ง ข้อฝืดข้อลั่นที่ดีขึ้นเมื่อนวดน้ำมัน โดนแอร์หรือลมแล้วแห้งคันทันที อุจจาระแข็งเป็นก้อน หลับไม่ลึก หงุดหงิดกับเสียงเล็ก ๆ อยากร้องไห้แต่ร้องไม่ออก

ข้อชี้ขาด ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่ชุ่ม · ไม่มีเบาะรองรับ อะไรมากระทบก็โดนตรง

ตัวนำ งาดำ น้ำมันงา น้ำซุปกระดูก ข้าวต้มร้อน

ตัวเสริม แกงจืด ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ไก่ตุ๋น ไข่ตุ๋น ฟักทอง มันเทศ กระเจี๊ยบเขียว ผักหวาน มะละกอสุก ส้ม กล้วยสุก นมอุ่น น้ำอุ่น

หยุดก่อน กาแฟดำ ชาเขียว ของกรอบแห้ง ข้าวพอง ของปิ้งย่าง ผักดิบปริมาณมาก ผักขมฝาด เผ็ดจัด

เมนูแก้ทิศ ข้าวต้มปลาหยดน้ำมันงา · แกงจืดฟักทองหมูสับ · นมอุ่นใส่ขมิ้นก่อนนอน

ระวัง น้ำที่ร่างกายต้องการคือน้ำอุ่นกับไขมันดีปริมาณน้อย ไม่ใช่น้ำแข็งหลายลิตร · ผู้ที่แพทย์จำกัดน้ำหรือไขมัน ใช้น้ำแกงใสและการปรุงแบบต้มตุ๋นภายในขอบเขตที่แพทย์กำหนด · ปากแห้งตาแห้งมากร่วมกับกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด ควรตรวจน้ำตาลในเลือด

หมุดปักที่ชุ่ม → กินไปทางแห้ง

ช่องที่ต้องดู แห้ง–ชุ่ม · เลือกของแห้ง · ระวังของที่ร้อนมากหรือหนักมาก แม้จะแห้งก็ตาม

อาการชวนคิด ผิวมัน หน้ามัน สิวอุดตัน สิวหนอง เหงื่อเหนียว กลิ่นตัวแรง ตัวเหนอะหนะ ผื่นแฉะมีน้ำเหลืองตามข้อพับ เชื้อราเป็นซ้ำ ลิ้นมีฝ้าหนาเหนียว เสมหะหรือน้ำมูกเหลืองเขียวเหนียวมีกลิ่น อุจจาระเหนียวติดโถ ถ่ายไม่สุด แย่ลงเมื่ออากาศร้อนอบอ้าว ดีขึ้นเมื่ออากาศแห้งโปร่ง

ข้อชี้ขาด กินหวาน มัน นม แล้วแย่

ตัวนำ ลูกหว้า มะระ ผักเชียงดา ยอดสะเดา มะเขือพวง

ตัวเสริม หัวปลี ผักบุ้ง ผักกาดเขียว ขึ้นฉ่าย ผักชี ตำลึง ข้าวกล้อง ฝรั่ง น้ำใบบัวบก ชาเขียวไม่หวาน

หยุดก่อน หวาน นม ของทอด เหล้า · กะทิ หมูติดมัน ไส้กรอก ของดอง เค็มจัด ซอสมาก ทุเรียน ลำไย

เมนูแก้ทิศ แกงจืดตำลึงเต้าหู้ · ผักลวกจิ้มน้ำพริกไม่เผ็ด · ยำหัวปลีไม่ใส่กะทิ

ระวัง ผู้กินยาเบาหวาน มะระและผักเชียงดาอาจเสริมฤทธิ์ยาจนน้ำตาลต่ำ (บทที่ 15) · ขั้วชุ่มมีความร้อนอยู่ในตัว ทางปรับคือหยุดเลี้ยงและทำให้ไหล **ไม่เติมของร้อน ไม่เผ็ดจัด** · ไข้ร่วมกับเสมหะเหลืองเขียว ผื่นที่ลามเร็ว หรือตกขาวผิดปกติที่มีกลิ่น ควรพบแพทย์

หมุดปักที่หนัก → กินไปทางเบา

ช่องที่ต้องดู หนัก–เบา · เลือกของเบา · ระวังของที่เย็นมากหรือชุ่มมาก แม้จะเบาก็ตาม

อาการชวนคิด ตัวหนัก ตื้อ ง่วงหลังกิน ตื่นยาก ตื่นแล้วยังไม่สด หน้าบวม ตัวบวมแบบเย็น เสมหะขาวใสมากตอนเช้า น้ำหนักค่อย ๆ ขึ้น เฉื่อย ขี้เกียจเริ่ม แต่เริ่มแล้วทำได้

ข้อชี้ขาด เริ่มขยับแล้วดีขึ้น

ตัวนำ ผักแพว ผักไผ่ ขิง พริกไทย ตะไคร้

ตัวเสริม ดอกแค ต้มยำน้ำใส ชะอม ข้าวกล้องปริมาณน้อย ปลาย่าง ไก่ย่างไม่ไหม้ ปลานึ่ง ผักลวกจานใหญ่ ยำผัก ฝรั่ง น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำอุ่น

หยุดก่อน หวาน นม เค็ม แป้งขัดขาว ข้าวเหนียว กะทิ ของทอด ของหวานเย็น น้ำเย็นจัด กินจุบจิบ มื้อดึก

เมนูแก้ทิศ ต้มยำปลาน้ำใส · ยำผักกูดใส่กุ้งต้ม · ไก่ย่างกับผักแนม ข้าวครึ่งทัพพี

ระวัง บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้ ต้องพบแพทย์โดยเร็ว (ธงแดงชั้นที่ 2) ถ้ามีเจ็บหน้าอกหรือหอบเหนื่อยเฉียบพลันร่วมด้วย ทำตามชั้นที่ 1 ทันที · น้ำหนักขึ้นเร็ว ขี้หนาว ผิวแห้ง ร่วมกับเฉื่อยมาก ควรให้แพทย์ตรวจ

หมุดปักที่เบา → กินไปทางหนัก

ช่องที่ต้องดู หนัก–เบา · เลือกของที่มีเนื้อหนัก · ระวังของที่ร้อนมากหรือแห้งมาก แม้จะหนักก็ตาม

อาการชวนคิด หิวเร็ว หิวแล้วใจสั่น ผอมลง ใจลอย สมาธิกระจาย นอนน้อยแต่ยังเร่ง กระสับกระส่าย ตัวลอย หายใจตื้น พูดเร็ว ทำหลายอย่างแต่ไม่จบสักอย่าง หมดแรงกะทันหัน

ข้อชี้ขาด ยิ่งขยับยิ่งเหนื่อย

ตัวนำ ข้าวเหนียวพอดี มันเทศ เผือก ฟักทอง

ตัวเสริม ข้าวสวยนุ่ม ถั่วต้ม ไข่ต้ม หมูสับ เต้าหู้ ถั่วเหลือง นมอุ่น น้ำเต้าหู้ กล้วยสุก แครอท น้ำซุปกระดูก

หยุดก่อน เผ็ดจัด ยำ ส้มตำ กาแฟดำ ชาดำ น้ำขิงเข้ม เหล้า ขนมกรุบกรอบ งดมื้อ

เมนูแก้ทิศ ข้าวสวย ไข่ต้ม แกงจืดฟักทอง · มันเทศต้มกับน้ำเต้าหู้อุ่น · ข้าวต้มหมูสับก่อนนอนในคืนที่หิว

ระวัง ทางปรับคือความหนักจากอาหารจริง ไม่ใช่จากน้ำตาลและขนมหวาน · น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ต้องพบแพทย์โดยเร็ว (ธงแดงชั้นที่ 2) · นอนน้อยแต่ไม่เพลีย คึกผิดปกติ ใช้จ่ายเกินตัว ต้องพบแพทย์โดยเร็ว (ธงแดงชั้นที่ 2)

หมุดปักระหว่างสองขั้ว

หมุดที่ปักระหว่างสองขั้ว ให้ดูสองช่องพร้อมกัน แล้วเลือกของที่ป้ายตอบได้ทั้งสองช่อง และไม่มีช่องไหนแรงไปทางเดียวกับความเอียง

หมุดปักระหว่าง	ช่องที่ต้องดู · ต้องการ	ตัวอย่างที่ตอบได้ทั้งสองช่อง
ร้อนกับเบา	ร้อน–เย็น และหนัก–เบา · ต้องการเย็นและหนัก	เต้าหู้ ถั่วเขียว รากบัว มะม่วงสุก กล้วยสุก
เบากับแห้ง	หนัก–เบา และแห้ง–ชุ่ม · ต้องการหนักและชุ่ม	ฟักทองต้ม ไข่ตุ๋น น้ำเต้าหู้อุ่น ถั่วต้ม งา
แห้งกับเย็น	แห้ง–ชุ่ม และร้อน–เย็น · ต้องการชุ่มและอุ่น	ข้าวต้มใส่ขิงหยดน้ำมันงา ปลาต้มขิง แกงเลียง
เย็นกับหนัก	ร้อน–เย็น และหนัก–เบา · ต้องการอุ่นและเบา	ต้มยำน้ำใส น้ำขิง ผักแพว ปลาย่าง
หนักกับชุ่ม	หนัก–เบา และแห้ง–ชุ่ม · ต้องการเบาและแห้ง	ปลาย่าง ยำผักไม่ใส่กะทิ น้ำตะไคร้
ชุ่มกับร้อน	แห้ง–ชุ่ม และร้อน–เย็น · ต้องการแห้งและเย็น	มะระ ใบบัวบก ใบย่านาง น้ำใบบัวบก

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · หนึ่งสัปดาห์ของคุณแก้ว

คุณแก้วหมุดปักที่ร้อน กำลังกลาง เธอเลือกทำสามอย่าง

1. หยุดชาเย็นหวานมันระหว่างประชุม เปลี่ยนเป็นน้ำใบบัวบกหวานน้อยแก้วเดียว
2. มื้อเที่ยงสั่งแกงจืดหรือต้มจืดแทนผัดเผ็ด เติมผักลวก
3. ไม่กินมื้อดึกรสจัดหลังสามทุ่ม

ครบ 7 วัน คุณแก้วถามตัวเองคำเดียว แผลในปากดีขึ้นไหม คำตอบคือหายไปแล้วหนึ่งแผล แผลใหม่ไม่ขึ้น เธอจึงค่อย ๆ กลับไปที่อาหารประจำของธาตุไฟน้ำ ซึ่งยังคงหยุดหวาน มัน ทอด เป็นหลักอยู่แล้ว

สำหรับผู้พาเดิน

- ปักหมุดจากอาการก่อนแนะนำอาหารทุกครั้ง อย่าปักจากธาตุประจำตัว
- ตัวนำใช้กับคนกำลังมากหรือกลาง คนกำลังน้อยใช้ตัวเสริม
- แนะนำให้หยุดหนึ่งอย่างและเติมหนึ่งถึงสองอย่าง พอสำหรับ 7 วัน
- ครบ 14 วันไม่ดีขึ้น หรืออาการกลับมาซ้ำ ให้หาต้นเหตุ (บทที่ 14) ไม่ใช่เพิ่มอาหารแก้ให้แรงขึ้น

ก่อนไปบทต่อไป

- เช็กธงแดง → ปักหมุดจากอาการ → ถามกำลัง → อ่านช่องของ ▲ บนป้ายอาหาร กินทางตรงข้าม 7 วัน → ถามคำเดียว
- ตัวนำ ตัวเสริม หยุดก่อน · การหยุดของที่เลี้ยงความเอียงมักได้ผลเร็วกว่าการเติม
- ▲ ที่ชุ่มไม่เติมของร้อน · ▲ ที่เบาเติมความหนักจากอาหารจริง ไม่ใช่น้ำตาล
- ไม่ดีขึ้นใน 14 วัน หรือกลับมาซ้ำ ไปหาต้นเหตุ ไม่ใช่เพิ่มแรง

บทที่ 8

กินตามฤดู ช่วงของวัน และช่วงวัย

อาหารอยู่ร่วมกับฤดูกาล เวลา และช่วงวัย

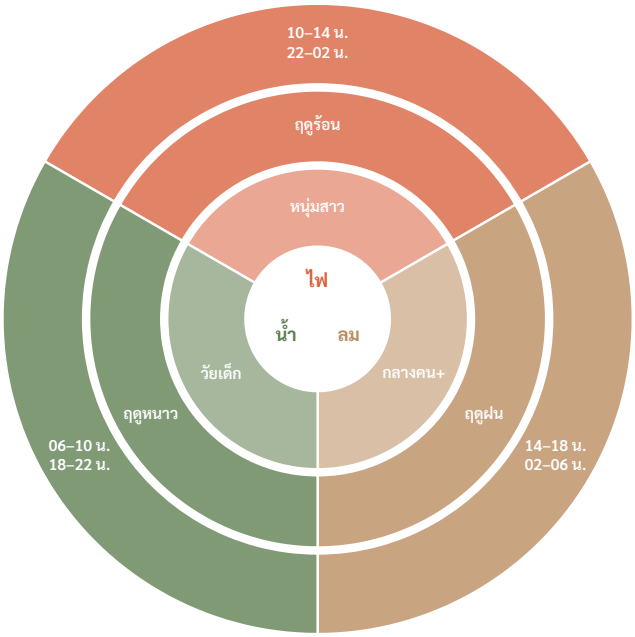
บทที่ 8 · กินตามฤดู ช่วงของวัน และช่วงวัย

วงล้อเวลา

ธาตุประจำตัวของเราไม่เปลี่ยน แต่โลกรอบตัวหมุนอยู่ตลอด วันหนึ่งมีช่วงเช้า กลางวัน บ่าย ค่ำ ปีหนึ่งมีร้อน ฝน หนาว ชีวิตหนึ่งมีวัยเด็ก วัยทำงาน และวัยสูงอายุ ตำราแผนไทยเรียกสามเรื่องนี้ว่า กาล อุตุ และอายุ แต่ละช่วงมีธาตุที่เด่น และดึงร่างกายของทุกคนไปทางธาตุนั้นเล็กน้อย

เพลินไพรเรียกแรงดึงนี้ว่า **กระแสซ้อน** เหมือนกระแสน้ำที่ไหลทับอยู่บนบ้านของเรา × ยังอยู่ที่เดิม แต่ช่วงที่กระแสไหลไปทางเดียวกับบ้าน เราจะเอียงง่ายเป็นพิเศษ

วง	ไฟ	ลม	น้ำ
ช่วงของวัน	10.00–14.00 · 22.00–02.00	14.00–18.00 · 02.00–06.00	06.00–10.00 · 18.00–22.00
ฤดู	ร้อน มีนาคม–พฤษภาคม	ฝน มิถุนายน–ตุลาคม	หนาว พฤศจิกายน–กุมภาพันธ์
ช่วงวัย	วัยหนุ่มสาวและวัยทำงานตอนต้น	วัยกลางคนขึ้นไป ชัดขึ้นหลังราว 48–60 ปี	วัยเด็ก



ภาพ 8.1 วงล้อเวลา · ไฟอยู่บน ลมอยู่ขวาล่าง น้ำอยู่ซ้ายล่าง ตรงกับทิศร้อน แห้ง หนัก ของวงล้อธาตุ

กติกาเดียวของบทนี้คือ **ช่วงไหนเป็นของธาตุเดียวกับบ้านของเรา ช่วงนั้นให้ดูแลมากขึ้น** และ **ช่วงไหนกระแสไปทางใด ให้ทุกคนเติมของที่ป้ายไปทางตรงข้ามเล็กน้อย**

ช่วงของวัน · มื้อไหนใหญ่ มื้อไหนเบา

เช้า 06.00–10.00 น. · ช่วงของน้ำ

ร่างกายเพิ่งตื่น ยังหนัก ยังเย็น ไฟย่อยยังไม่เต็มที่ มื้อเช้าที่ดีคือ **อุ่น ย่อยง่าย ไม่หนักเกิน** ช่วยปลุกไฟให้ตื่น เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำซุปร้อน ไข่ต้มกับข้าวสวยร้อน น้ำอุ่นหนึ่งแก้วก่อนอาหาร

- คนธาตุน้ำและธาตุลมน้ำ มักไม่หิวตอนเช้า ไม่ต้องฝืนกินมาก แต่ควรกินของอุ่นเล็กน้อย
- คนธาตุลมไฟและธาตุลม ไม่ควรข้ามมื้อเช้า เพราะไฟจะเผาเขาเองตั้งแต่สาย ใจสั่นและหงุดหงิด

กลางวัน 10.00–14.00 น. · ช่วงของไฟ

ไฟย่อยแรงที่สุดของวัน **มื้อกลางวันจึงควรเป็นมื้อหลัก** อาหารที่หนักที่สุดของวัน ถ้าจะกิน ให้กินช่วงนี้

- คนธาตุไฟและธาตุไฟน้ำ ระวังเผ็ดจัดและทอดในมื้อนี้ เพราะไฟข้างในกับไฟของเวลารวมกัน
- คนธาตุลมน้ำ มื้อนี้เป็นโอกาสกินของที่อุ่นและมีเครื่องเทศได้เต็มที่

บ่าย 14.00–18.00 น. · ช่วงของลม

ช่วงที่คนจำนวนมากหมดแรง อยากของหวาน อยากกาแฟ เพราะลมพัดแรงขึ้นและไฟเริ่มลด ของว่างที่ดีคือของ **อุ่น มีเนื้อ ไม่หวานจัด** เช่น ถั่วต้ม มันเทศ กล้วย น้ำอุ่น นมอุ่น

- คนธาตุลมและธาตุลมไฟ ช่วงนี้สำคัญที่สุด กาแฟดำตอนบ่ายทำให้แห้งและนอนไม่ลึก

ค่ำ 18.00–22.00 น. · ช่วงของน้ำ

ร่างกายเริ่มช้าลง หนักขึ้น มื้อเย็นควร **เบากว่ามื้อกลางวัน และกินก่อนสองทุ่ม** อาหารหนักตอนค่ำค้างอยู่ในท้องจนดึก

- คนธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ และธาตุลมน้ำ ระวังมื้อเย็นที่หนัก มัน และหวานที่สุด

ดึก 22.00–02.00 น. · ช่วงของไฟ

ไฟช่วงนี้ไม่ได้มีไว้ย่อยอาหาร แต่ใช้ซ่อมแซมร่างกายระหว่างหลับ การกินหรือทำงานหนักช่วงนี้ ไฟจะไปเผาที่อื่น ร้อนใน นอนไม่หลับ ตื่นมาไม่สด **ไม่ควรกินมื้อหนักช่วงนี้** ถ้าหิวจริง กินของอุ่นเบา ๆ เช่น นมอุ่น ข้าวต้มน้อย ๆ

เช้ามืด 02.00–06.00 น. · ช่วงของลม

ช่วงที่คนธาตุลมและผู้สูงอายุมักตื่นแล้วหลับต่อยาก มื้อเย็นที่น้อยหรือเร็วเกินไป และกาแฟตอนบ่าย มักเป็นต้นเหตุ มื้อเย็นที่อุ่นและชุ่มพอดีช่วยได้

ฤดู · ดูพลังงานที่ร่างกายถูกกระทบจริง

ฤดู	กระแสไปทาง	ทุกคนเติมเล็กน้อย	ธาตุที่ต้องดูแลมากที่สุด
ร้อน มี.ค.–พ.ค.	ร้อน	ของเย็นจากผัก ผลไม้ น้ำสมุนไพร	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ
ฝน มิ.ย.–ต.ค.	ลม แห้งและเย็นสลับชื้น	อุ่น ชุ่ม ตรงเวลา น้ำแกงร้อน	ธาตุลม ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ
หนาว พ.ย.–ก.พ.	น้ำ หนักและเย็น	อุ่น เบา เครื่องเทศ ขยับตัว	ธาตุน้ำ ธาตุลมน้ำ ธาตุไฟน้ำ

ชื่อฤดูเป็นเพียงจุดเริ่ม คนไทยทุกวันนี้อยู่ในห้องแอร์ ตากฝนแล้วเข้าห้องเย็น เดินทางข้ามประเทศ สิ่งที่ต้องดูคือ **พลังงานที่ร่างกายถูกกระทบจริง**

- เดือนเมษายนที่นั่งห้องแอร์ 18 องศาทั้งวัน ร่างกายเจอความเย็น ไม่ใช่ความร้อน
- วันฝนตกที่ตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์ทันที ร่างกายเจอทั้งเย็นและชื้นในคราวเดียว ควรได้ของอุ่นทันที เช่น น้ำขิง น้ำซุปร้อน
- เดินทางไปประเทศหนาวกลางเดือนพฤษภาคม ให้กินแบบฤดูหนาว ไม่ใช่ฤดูร้อน
- ทำงานหน้าเตาในครัวร้านอาหารทั้งปี ร่างกายเจอความร้อนทั้งปี

ผลไม้ตามฤดู · อ่านป้าย

ธรรมชาติจัดผลไม้ให้ตรงกับฤดูไว้อย่างน่าสนใจ ผลไม้ฤดูร้อนหลายชนิดป้ายเย็นมากและชุ่ม ผลไม้ฤดูฝนจำนวนมากไม่เย็นจัด และไม่มีช่องไหนแรง

ฤดู	ผลไม้	ป้าย
ร้อน	แตงโม มะปราง มะยงชิด มะพร้าวอ่อน	เย็นมาก · ชุ่ม
ร้อน	มะม่วงสุก	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก
ร้อน	มังคุด ส้มโอ	เย็นมาก
ร้อน	ลิ้นจี่ ลำไย ทุเรียน	ร้อนมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก กินแต่น้อยแม้ในฤดู
ฝน	เงาะ ลองกอง	ชุ่ม · หนัก
ฝน	สละ	อ่อนทุกช่อง
ฝน	ฝรั่ง	แห้ง
หนาว	ส้ม	ชุ่ม
หนาว	ขนุน	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก
ตลอดปี	กล้วยสุก	เย็น · ชุ่ม · หนักมาก
ตลอดปี	มะละกอสุก	ชุ่ม
ตลอดปี	แก้วมังกร	เย็น · ชุ่ม
ตลอดปี	ชมพู่	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา

ลิ้นจี่ ลำไย และทุเรียนออกในฤดูร้อน แต่ป้ายของมันเองคือ ร้อนมาก ชุ่มมาก หนักมาก ตำราเก่าจึงเตือนให้กินคู่ของเย็น เช่น มังคุดหลังทุเรียน น้ำมะพร้าวหลังลำไย

ช่วงวัย · ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยน วัยเป็นกระแสซ้อน

คนธาตุไฟอายุ 80 ปียังเป็นธาตุไฟ แต่ร่างกายในวัยนั้นแห้งขึ้น เบาขึ้น ย่อยช้าลง เหมือนคนธาตุลมมากขึ้น การกินจึงต้องปรับตามวัยด้วย

วัยเด็ก · กระแสน้ำ

เด็กเติบโต สร้างเนื้อสร้างกระดูก ต้องการอาหารที่มีเนื้อ ร่างกายเด็กชุ่มและหนักโดยธรรมชาติ ป่วยมักมีน้ำมูกเสมหะ

- ให้อาหารตามวัยตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลก่อนเสมอ ธาตุใช้เลือกวิธีปรุงและอุณหภูมิอย่างอ่อนโยน
- ลดน้ำหวาน ขนมหวาน นมหวาน และของทอด ซึ่งเพิ่มความหนักและเสมหะ
- ไม่ใช้อาหารแก้ที่แรง ไม่งดอาหารกลุ่มใด และไม่ใช้สมุนไพรเข้มข้นกับเด็กเล็ก

วัยหนุ่มสาวและวัยทำงานตอนต้น · กระแสไฟ

ไฟแรง ย่อยเก่ง ทำงานหนัก นอนดึก กินรสจัด ปัญหาที่พบบ่อยคือร้อนใน สิว กรดไหลย้อน และนอนไม่พอ

- กินมื้อกลางวันเป็นมื้อหลัก ไม่กินมื้อหนักตอนดึก
- เติมผักเย็นและน้ำสมุนไพรเย็นในวันที่รสจัด
- ระวังเหล้า กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง

วัยกลางคนขึ้นไป · กระแสลม

ร่างกายแห้งขึ้น เบาขึ้น ไฟย่อยค่อย ๆ อ่อนลง ข้อฝืด ผิวแห้ง ท้องอืด ท้องผูก นอนไม่ลึก ชัดขึ้นหลังอายุราว 48–60 ปี

- อาหารอุ่น ชุ่ม ปรุงนุ่ม กินตรงเวลา มื้อละน้อยแต่สม่ำเสมอ
- ผักปรุงสุกมากกว่าผักดิบ
- ระวังการกินน้อยลงเรื่อย ๆ จนพร่อง ผู้สูงอายุที่น้ำหนักลด กินได้น้อย หรือหกล้ม ต้องให้แพทย์ดู
- โรคประจำตัวที่พบบ่อยในวัยนี้ ทำตามแพทย์ก่อนธาตุเสมอ (บทที่ 15)

สามวงซ้อนกัน

เมื่อสามวงชี้ไปทางเดียวกัน กระแสจะแรงที่สุด

คุณยายบุญมีเป็นธาตุลม อยู่ในวัยที่ลมเด่น และตื่นตอนตีสองถึงตีสามบ่อย ๆ ซึ่งเป็นช่วงของลม สามวงชี้ไปทางลมพร้อมกัน ตอนนี้ยังเข้าฤดูหนาว กระแสของฤดูไปทางเย็นและหนัก แต่อากาศจริงในบ้านยายทั้งเย็นและแห้ง ร่างกายยายจึงเอียงไปทางแห้งและเย็นได้ง่ายที่สุดในรอบปี

สิ่งที่บ้านนี้ทำคือ มื้อเย็นของยายเปลี่ยนจากข้าวเปล่ากับน้ำพริกเล็กน้อยตอนห้าโมงเย็น เป็นข้าวต้มอุ่นหยดน้ำมันงากับไข่ตุ๋นตอนหกโมงครึ่ง และงดกาแฟ

ส่วนต้นที่เป็นธาตุลมไฟ อยู่ในวัยไฟ และนั่งอ่านหนังสือสอบถึงตีสองซึ่งเป็นช่วงไฟ กินมาม่าเผ็ดตอนดึก สามวงของต้นก็ชี้ไปทางร้อนและเบาพร้อมกัน

สำหรับผู้พาเดิน

- ถามเวลาที่อาการเกิดเสมอ อาการที่เกิดในช่วงเวลาของธาตุเดียวกับบ้าน มักเป็นการเอียงตามธาตุ
- ถามสิ่งแวดล้อมจริง แอร์ การเดินทาง งานหน้าเตา ไม่ใช่ถามแค่ฤดู
- ผู้สูงอายุที่กินน้อยลง ให้ถามเรื่องคนที่กินข้าวด้วย ฟัน และการกลืน ก่อนแนะนำอาหาร

ก่อนไปบทต่อไป

- วัน ปี ชีวิต แต่ละช่วงมีธาตุเด่น เป็นกระแสซ้อนบนบ้านของเรา × ไม่เปลี่ยน
- มื้อหลักคือกลางวัน · มื้อเช้าอุ่นปลุกไฟ · มื้อเย็นเบาก่อนสองทุ่ม · ไม่กินหนักช่วงดึก
- ดูพลังงานที่ร่างกายถูกกระทบจริงมากกว่าชื่อฤดู
- วัยเด็ก วัยไฟ วัยลม ปรับตามวัย แต่โรคประจำตัวทำตามแพทย์ก่อน

บทที่ 9

แผนที่วัตถุดิบ: ผัก สมุนไพรครัว ผลไม้

รู้จักวัตถุดิบก่อนนำกลับมาใช้ในครัว

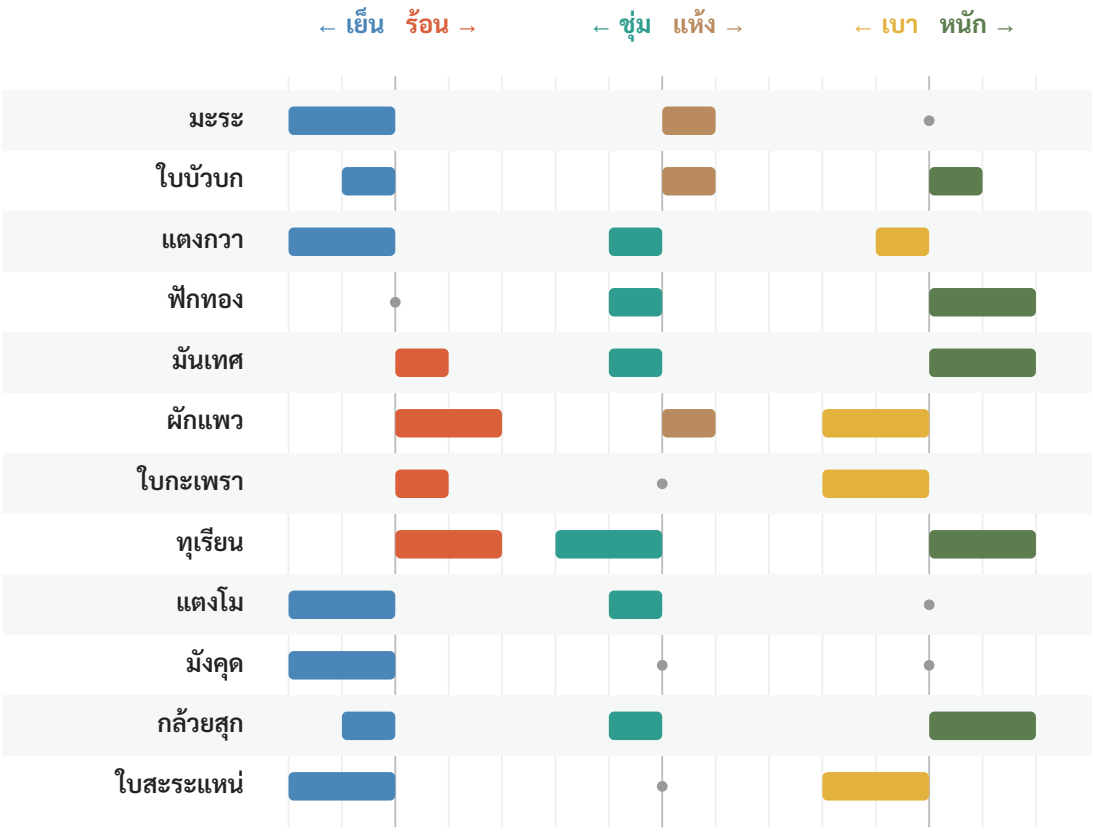
บทที่ 9 · แผนที่วัตถุดิบ: ผัก สมุนไพรครัว ผลไม้

ตลาดสดคือคลังทางปรับที่ใหญ่ที่สุด

เดินตลาดเช้าครั้งหนึ่ง เราผ่านผักและสมุนไพรเป็นร้อยชนิด ทุกชนิดมีป้ายสามช่องของตัวเอง ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา บทนี้รวบรวมป้ายของวัตถุดิบที่คนไทยใช้บ่อย แล้วจัดกลุ่มตาม **ช่องที่เด่นที่สุด** เพื่อให้หยิบของได้ตรงกับทางปรับของคนในบ้านตั้งแต่ตอนจ่ายตลาด

ช่องเด่นบอกว่าวัตถุดิบนั้นทำงานทางไหนเป็นหลัก แต่จะเหมาะหรือต้องระวังกับธาตุใด ต้องเทียบป้ายทีละช่องกับป้ายของธาตุเรา ดูช่องหลักของธาตุก่อน แล้วดูช่องที่แรงอีกสองช่อง (บทที่ 2) คอลัมน์ "เหมาะกับ" และ "ระวังกับ" ในบทนี้ได้มาจากการเทียบแบบนั้น ค่าทุกรายการตรงกับภาคผนวก ก ธาตุที่มีวงเล็บ เช่น ธาตุน้ำ (เย็นมาก) แปลว่าช่องหลักของธาตุนั้นไม่ขัด แต่ช่องในวงเล็บแรงไปทางเดียวกับธาตุ กินได้ถ้าแก้ช่องนั้น เช่น ปรุงสุก กินอุ่น หรือกินคู่ของที่ตรงข้าม

ป้ายในบทนี้เป็นของ **วัตถุดิบก่อนปรุง** เมื่อปรุงแล้ว ค่าในแต่ละช่องจะขยับตามวิธีปรุง (บทที่ 4) ผักบุ้งลวกยังเย็นมาก แต่ผักบุ้งไฟแดงเย็นน้อยลงมาก เพราะกระเทียม พริก และน้ำมันเติมร้อนและชุ่มเข้ามา



ภาพ 9.1 ป้ายสามช่องของวัตถุดิบจากตลาด (ตัวอย่าง · ค่าจากภาคผนวก ก)

วัตถุดิบที่อ่อนทุกช่อง · พื้นของครัวทุกบ้าน

ผักกลุ่มนี้ไม่มีช่องไหนแรง ไม่ดันใครไปทางไหน ใช้ได้ทุกธาตุ ทุกฤดู เป็นพื้นของสำรับ

กลุ่ม	วัตถุดิบ	ป้าย	กินแต่พอดีถ้าเป็น
ผัก	ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว มะเขือยาว	กลาง	—
ผัก	ตำลึง ผักชี	เย็น · เบา	ธาตุลม
ผัก	ผักหวานบ้าน ดอกขจร	ชุ่ม	ธาตุไฟน้ำ
ผัก	บวบ	เย็น · ชุ่ม	ธาตุน้ำ
ผัก	หน่อไม้ต้ม หัวปลี	แห้ง	ธาตุลม
ผัก	ชะอม	ร้อน · แห้ง	ธาตุลมไฟ
ผลไม้	สละ	กลาง	—
ผลไม้	ฝรั่ง	แห้ง	ธาตุลม
ผลไม้	มะละกอสุก ส้ม	ชุ่ม	ธาตุไฟน้ำ
ผลไม้	แก้วมังกร แอปเปิล องุ่น	เย็น · ชุ่ม	ธาตุน้ำ
ผลไม้	สับปะรด	เย็น	ธาตุลมน้ำ

ตำลึงเย็นและเบาแต่เพียงอ่อน ๆ ตำราไทยถือว่าเป็นผักรสเย็นที่กินได้ทุกวัน แตงกวาต่างออกไป แตงกวาเบาและชุ่ม ดูเผิน ๆ เหมือนกลาง ๆ แต่ช่องร้อน–เย็นเย็นมาก จึงเป็นผักแนมที่ดีที่สุดของจานร้อน และไม่ได้อยู่ในกลุ่มนี้ ชมพู่ก็เช่นกัน

ผักแยกตามช่องที่เด่น

ช่องเด่น	ผัก	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ
เย็น	มะระ มะเขือพวง ผักเชียงดา สะเดา ใบย่านาง	เย็นมาก · แห้ง	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น	กะหล่ำดอก บร็อกโคลี ขึ้นฉ่าย	เย็นมาก · แห้ง · เบา	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น	ผักบุ้ง ผักกาดขาว ผักโขม	เย็นมาก · เบา	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น	ใบหม่อน มะเขือเปราะ ผักกูด	เย็นมาก	ธาตุไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น	แตงกวา	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ธาตุไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น	ฟัก แฟง น้ำเต้า มะเขือเทศ	เย็นมาก · ชุ่ม	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ
เย็น	ใบขี้เหล็ก	เย็นมาก · แห้ง · หนักมาก	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ (หนักมาก)
เย็น	ใบบัวบก	เย็น · แห้ง · หนัก	ธาตุไฟ	ธาตุลมน้ำ
แห้ง	ผักกาดเขียว หัวไชเท้า	เย็น · แห้ง · เบา	ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม
แห้ง	ดอกอัญชัน	เย็น · แห้ง	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ
ร้อน	ผักแพว ผักไผ่	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
เบา	ใบกะเพรา ใบโหระพา	ร้อน · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก)
เบา	ใบยอ	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม
เบา	ดอกแค	ร้อน · แห้ง · เบา	ธาตุน้ำ	ธาตุลมไฟ
หนัก	ฟักทอง	ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
หนัก	มันเทศ เผือก	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
หนัก	แครอท ข้าวโพดหวาน	ชุ่ม · หนัก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
หนัก	รากบัว	เย็น · หนัก	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ

ช่องเด่น	ผัก	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ
ชุ่ม	กระเจี๊ยบเขียว	เย็น · ชุ่มมาก · หนัก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ

ระวังกับยา มะระ มะระขี้นก ผักเชียงดา อาจเสริมฤทธิ์ยาเบาหวาน · ใบขี้เหล็ก ระวังในผู้มีโรคตับและผู้กินยานอนหลับ · ดอกอัญชัน ระวังปริมาณมากคู่ยาต้านการแข็งตัวของเลือด · ขมิ้นชันแบบเข้มข้น ระวังคู่ยาต้านเกล็ดเลือดและยาต้านการแข็งตัวของเลือด · ดอกคำฝอย ไม่ใช้ในผู้ตั้งครรภ์ (บทที่ 15)

สังเกตว่าผักขมผักฝาดเกือบทั้งหมดมีป้ายคล้ายกัน คือ **เย็นมากและแห้ง** ตัวรสขมเองมีป้าย แห้ง · เย็น · เบา รสฝาดมีป้าย แห้ง · เย็นอ่อน · เบา (บทที่ 3) เนื้อผักกลุ่มนี้มีฤทธิ์เย็นซ้อนเข้ามาอีก ช่องเย็นจึงแรงที่สุด นี่คือเหตุผลที่ผักพื้นบ้านรสขมอย่างมะระ สะเดา ผักเชียงดา เป็นผักที่ตำราไทยใช้ดับร้อนและลดความหมักหมมมาตลอด ผักกลุ่มนี้ช่วยธาตุไฟที่ช่องหลักคือร้อน–เย็น และช่วยธาตุไฟน้ำที่ช่องหลักคือแห้ง–ชุ่ม

ป้ายเดียวกันนี้ทำให้ต้องระวังกับธาตุที่ป้ายมีเย็นหรือแห้งอยู่แล้ว ธาตุลมและธาตุลมน้ำกินแต่น้อย ปรุงสุก กินอุ่น ธาตุน้ำยังกินรสขมได้บ่อย เพราะขมเบา ช่วยช่องหลักหนัก–เบาของธาตุน้ำ แต่ผักขมเหล่านี้เย็นมาก จึงควรปรุงสุก กินอุ่น ใส่ขิงหรือพริกไทย ส่วนธาตุลมไฟ รสขมแห้งและเบาเหมือนป้ายของตัวเอง จึงเป็นรสที่ควรกินน้อย ผักขมกินพอเป็นผักแนม

ส่วนผักหัวเนื้อแน่นรสหวานรวมกันอยู่ในกลุ่ม **หนักเด่น** และชุ่มด้วย เป็นผักที่ให้เนื้อให้แรง เหมาะกับคนผอม คนธาตุลมไฟ ธาตุลม และผู้สูงอายุ คนธาตุน้ำและธาตุไฟน้ำกินแต่พอดี

สมุนไพรครัว

สมุนไพรครัวคือเครื่องมือแก้จานที่เล็กที่สุดและแรงที่สุด ใบมะกรูดสองใบหรือขิงสามแว่น เปลี่ยนป้ายของแกงหม้อหนึ่งได้ทั้งหม้อ

ช่องเด่น	สมุนไพร	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ใช้ทำอะไรในครัว
ร้อน	ขิง ข่า	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ปลุกไฟ ขับลม ทำให้จานหนักเบาลง
ร้อน	กระเทียม พริกไทย	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ปลุกไฟ ขับลม ทำให้จานหนักเบาลง
เบา	ตะไคร้	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ขับลม ทำให้จานหนักเบาลง

ช่องเด่น	สมุนไพร	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ใช้ทำอะไรในครัว
เบา	ชะพลู ขมิ้นชัน ดอกคำฝอย	ร้อน · แห้ง · เบา	ธาตุน้ำ	ธาตุลมไฟ	ปลุกไฟ ทำให้จานหนักเบาลง
เบา	กะเพรา โหระพา กระชาย ใบมะกรูด	ร้อน · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก)	อุ่นท้อง แก้ท้องอืดจากของเย็น
แห้ง	มะแว้ง	เย็น · แห้ง · เบา	ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม	ลดความมันและความชุ่ม
แห้ง	อัญชัน	เย็น · แห้ง	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ดับร้อน ลดความหมักหมม
เย็น	สะระแหน่	เย็นมาก · เบามาก	ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ (เบามาก) ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อนและเบา แก้จานที่ร้อนและหนัก
เย็น	กระเจี๊ยบแดง	เย็นมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ (เบามาก) ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อนและเบา แก้จานที่ร้อนและหนัก
เย็น	มะนาว	เย็นมาก · เบา	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อน ลดความหมักหมม
เย็น	ย่านาง	เย็นมาก · แห้ง	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อน ลดความหมักหมม
เย็น	ใบบัวบก	เย็น · แห้ง · หนัก	ธาตุไฟ	ธาตุลมน้ำ	ดับร้อน
อ่อนทุกช่อง	ผักชี ตำลึง	เย็น · เบา	ทุกธาตุ	ธาตุลมกินแต่พอดี	ใช้ได้ทุกจาน ผักชีช่วยให้จานเย็นและเบาลงเล็กน้อย
อ่อนทุกช่อง	ใบเตย	กลาง	ทุกธาตุ	—	ใช้ได้ทุกจาน
อ่อนทุกช่อง	มะรุม	ชุ่ม	ทุกธาตุ	ธาตุไฟน้ำกินแต่พอดี	ให้เนื้อให้ความชุ่ม

สังเกตว่าเครื่องเทศร้อนเกือบทุกชนิดมีป้ายคล้ายกัน คือ **ร้อน แห้ง และเบาไปพร้อมกัน** ไม่ได้ร้อนอย่างเดียว เครื่องเทศจึงช่วยคนที่ป้ายธาตุมีหนักมากที่สุด คือธาตุน้ำและธาตุลมน้ำ และป้ายเดียวกันนี้ตรงกับธาตุลมไฟทุกช่อง คนธาตุลมไฟจึงใช้แต่พอดี คนธาตุลมน้ำต้องการความอุ่น แต่ป้ายของตัวเองแห้งอยู่แล้ว ใช้รส

เผ็ดอุ่นจากกะเพรา กระชาย และใบมะกรูดในแกงที่มีน้ำ ได้ความอุ่นโดยไม่เพิ่มความแห้ง จะตรงกว่าใช้พริกแห้งจัด

ใช้สมุนไพรครัวในปริมาณอาหาร ใส่ในแกง ชงเป็นน้ำอ่อน ๆ ไม่ต้มเข้มข้นกินเป็นยาเอง สมุนไพรที่ใช้เป็นยาโดยตรง เช่น ฟ้าทะลายโจร หญ้าหนวดแมว รางจืด ว่านหางจระเข้ ไม่อยู่ในขอบเขตของเล่มนี้ ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทยหรือเภสัชกร

ผลไม้

ช่องเด่น	ผลไม้	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
เย็น	มังคุด (เนื้อผล) ส้มโอ มะขามป้อม	เย็นมาก	ธาตุไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อนดี ส้มโอบางพันธุ์ตีกับยาบางชนิด
เย็น	แตงโม มะพร้าวอ่อน มะปราง สาลี่	เย็นมาก · ชุ่ม	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	เย็นและฉ่ำ คนธาตุลมน้ำและธาตุน้ำกินแต่น้อย คนธาตุลมกินน้อยและไม่แช่เย็น
เย็น	มะม่วงสุก	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	เย็นและฉ่ำ กินมากแล้วตัวหนัก
เย็น	ชมพู่ มะขาม	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ธาตุไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ดูเบา ๆ แต่เย็นมาก
แห้ง	ลูกหว้า	เย็นมาก · แห้งมาก	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลมไฟ (แห้งมาก) ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)	ฝาด ลดความชุ่ม
หนัก	กล้วยสุก	เย็น · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	ให้แรง เหมาะคนผอม คนธาตุน้ำกินแต่น้อย
หนัก	ขนุน	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	หวาน หนัก เหมาะคนผอม
หนัก	น้อยหน่า	ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	หวาน หนัก เหมาะคนผอม
หนัก	เงาะ ลองกอง	ชุ่ม · หนัก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	หวาน เหมาะคนผอม
แรงทุกช่อง	ทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย	ร้อนมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก	ธาตุลม	ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ร้อนมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ร้อนและหนักที่สุด เหมาะกับคนธาตุลมในปริมาณพอดี ธาตุอื่นระวัง คนธาตุไฟน้ำระวังที่สุดเพราะป้ายตรงกันทุกช่อง

ช่องเด่น	ผลไม้	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
อ่อนทุกช่อง	ฝรั่ง มะละกอสุก สละ ส้ม แก้วมังกร แอปเปิล องุ่น สับปะรด	ดูตารางพื้นของครัวด้านบน	ทุกธาตุ	—	กินได้ทุกธาตุ

> **ผลไม้รสเปรี้ยว** มะขาม มะนาว มะปราง สับปะรด มีฤทธิ์เย็น แต่รสเปรี้ยวยังกระตุ้นน้ำย่อย (บทที่ 3) คนที่แสบท้องง่ายกินหลังอาหาร ไม่กินตอนท้องว่าง

เครื่องปรุง

เครื่องปรุง	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ
กระเทียม พริกไทย	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
พริกสด พริกแห้ง	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
หอมแดง	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม
น้ำส้มสายชู	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ
ของดอง	ร้อน · ชุ่ม	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ
น้ำปลา เกลือ กะปิ ปลาร้า	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม	ธาตุไฟน้ำ
น้ำตาล	ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
น้ำตาลปี๊บ น้ำผึ้ง	ชุ่ม · หนัก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
มะนาว	เย็นมาก · เบา	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
มะขามเปียก	เย็นมาก · ชุ่ม	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ

เครื่องปรุงใช้ทีละน้อย แต่ใช้ทุกมื้อ ผลสะสมจึงมาก ครัวที่ปรุงเค็มและหวานจัดเป็นประจำ ดันทั้งบ้านไปทางชุ่มและหนักโดยไม่รู้ตัว ผู้ที่มีโรคความดัน เบาหวาน หรือโรคไต ใช้ปริมาณตามแพทย์เสมอ

จ่ายตลาดตามทิศ

วิธีง่ายที่สุดคือเขียนทิศของคนในบ้านไว้ แล้วหยิบของให้ครบสามกลุ่ม

1. **ของที่อ่อนทุกช่อง** เป็นพื้นของสัปดาห์ ราวครึ่งตะกร้า
2. **ของที่ป้ายไปทางตรงข้ามกับช่องที่คนส่วนใหญ่ในบ้านเอียง**
3. **ของแนมหรือเครื่องปรุงสำหรับคนที่ต่างจากบ้าน** เช่น แตงกวาและใบบัวบกสำหรับคนที่ร้อน ขิงและตะไคร้สำหรับคนที่เย็น

บ้านคุณยายบุญมีจ่ายตลาดวันเสาร์ด้วยวิธีนี้ ตะกร้าครึ่งหนึ่งเป็นตำลึง ผักกาด ถั่วฝักยาว ปลาทู ไข่ อีกส่วนเป็นฟักทอง มันเทศ งา สำหรับยายกับต้น และมะระ ผักเชียงดา ใบบัวบก สำหรับคุณแก้ว

ก่อนไปบทต่อไป

- ป้ายในบทนี้เป็นของวัตถุดิบก่อนปรุง · วิธีปรุงขยับค่าในแต่ละช่องได้อีก
- ช่องเด่นบอกว่าวัตถุดิบทำงานทางไหน แต่จะเหมาะหรือระวังกับใคร ต้องเทียบทุกช่องกับป้ายของธาตุเรา
- ผักขมฝาดส่วนใหญ่เย็นมากและแห้ง (รสขมฝาดแห้งและเย็น เนื้อผักเย็นซ้อนเข้ามา) · ผักหัวหวานหนักและชุ่ม · เครื่องเทศร้อนส่วนใหญ่ร้อน แห้ง และเบาพร้อมกัน
- สมุนไพรครัวใช้ในปริมาณอาหาร สมุนไพรที่เป็นยาใช้ตามผู้รู้
- จ่ายตลาดสามกลุ่ม ของที่อ่อนทุกช่อง · ของที่ดึงช่องที่บ้านเอียงกลับ · ของแนมสำหรับคนที่ต่าง

บทที่ 10

เมนูไทยยอดนิยม อ่านด้วยป้ายสามช่อง

อ่านจานคุ้นเคย แล้วเลือกปรับทีละส่วน

บทที่ 10 · เมนูไทยยอดนิยม อ่านด้วยป้ายสามช่อง

วิธีใช้บทนี้

บทนี้เป็นพจนานุกรมสำหรับเปิดดูหน้าร้านหรือหน้าเตา ไม่ต้องอ่านรวดเดียว แต่ละจานบอกสามเรื่อง

- **ป้าย** ป้ายสามช่องของจาน อ่านด้วยสี่คำถามจากบทที่ 4 ตามสูตรที่ร้านทั่วไปปรุง
- **เหมาะกับ** ธาตุประจำตัวที่ป้ายของจานไปทางตรงข้ามกับป้ายของธาตุ โดยเฉพาะในช่องหลักของธาตุนั้น กินแล้วถูกดึงกลับมาหาดุลยภาพ
- **ระวังกับ** ธาตุที่ป้ายของจานไปทางเดียวกับป้ายของธาตุ โดยเฉพาะในช่องหลัก กินบ่อยแล้วเอียงเพิ่ม ธาตุที่มีวงเล็บ เช่น ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) แปลว่าช่องหลักไม่ขัด แต่ช่องในวงเล็บแรงไปทางเดียวกับธาตุนั้น กินได้ถ้าแก้ช่องนั้น

"เหมาะกับ" ได้จากการเทียบป้ายทีละช่องตามกติกาในบทที่ 2 แต่ยังต้องดูรสในบัตรอาหารของธาตุเราด้วย เช่น ผัดกะเพราร้อน ชุ่ม และหนัก ตรงข้ามกับป้าย เย็น · แห้ง · เบา ของธาตุลม จึงเหมาะกับคนธาตุลม แต่ความร้อนของจานมาจากรสเผ็ด ซึ่งมีแห้งและเบาปนอยู่เหมือนธาตุลม คนธาตุลมจึงควรสั่งไม่เผ็ด และ "เหมาะกับ" ไม่ได้แปลว่ากินได้ไม่จำกัด จานที่หนักมากอย่างข้าวขาหมูหรือข้าวซอย แม้เหมาะกับคนธาตุลมก็ยังต้องดูกำลังและปริมาณ ส่วน "ระวัง" ไม่ได้แปลว่าห้าม แปลว่ากินนาน ๆ ครั้ง หรือกินพร้อมการปรับ

จานที่ **ป้ายอ่อนทุกช่อง** กินได้ทุกธาตุ เป็นตัวเลือกปลอดภัยเมื่อไม่รู้จะสั่งอะไร

จานเดียวและผัด

เมนู	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ปรับอย่างไร
ผัดกะเพราหมูสับไข่ดาว	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลม (สั่งไม่เผ็ด)	ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ร้อนมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ลดหนัก ไข่ต้มแทนไข่ดาว น้ำมันน้อย · ลดร้อน พริกน้อย แตงกวาแนม
ข้าวผัดอเมริกัน · ข้าวผัดกุนเชียง	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ลดหนัก ครึ่งจาน เพิ่มผักสด · แปรรูปนาน ๆ ครั้ง
ผัดซีอิ๊ว	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ลดหนักและชุ่ม เปลี่ยนเป็นราดหน้าใส่ผักเยอะ
ผัดผักรวมมิตร	ร้อน	ทุกธาตุ	ธาตุไฟกินแต่พอดี	จานพื้นที่ดีที่สุดของร้านตามสั่ง
ผัดผักบุ้งไฟแดง	ชุ่ม	ทุกธาตุ	ธาตุไฟน้ำกินแต่พอดี	คนธาตุไฟขอไม่เผ็ด
ข้าวมันไก่	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ลดหนัก ขิงสดในน้ำจิ้ม ข้าวน้อยลง · ซดน้ำซุปร้อน
ข้าวขาหมู	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ลดชุ่มและหนัก เลือกเนื้อไม่ติดหนัง ผักกาดดองน้อย กินคู่ผักลวก
ข้าวหมกไก่	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม	ธาตุไฟน้ำ	ซุปเปรี้ยวและอาจาดช่วยลดหนัก
ข้าวคลุกกะปิ	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม	ธาตุไฟน้ำ	ผักสดและมะม่วงดิบแนมเยอะ
ไข่พะโล้	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม	ธาตุไฟน้ำ	น้ำพะโล้น้อย หวานน้อย

ก๋วยเตี๋ยวและเส้น

เมนู	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ปรับอย่างไร
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ร้อนมาก)	ลดร้อน น้ำใส ลดพริก · ลดหนัก เพิ่มผักบุ้งถั่วงอก
เย็นตาโฟน้ำใส · ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ร้อน · ชุ่ม	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ไม่มีช่องไหนแรง ธาตุที่เหมาะกินได้บ่อย
เกาเหลา · สุกี้น้ำ	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ	คนธาตุไฟเลือกน้ำใสไม่ใส่พริก
ราดหน้า	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม	ธาตุไฟน้ำ	ผักคะน้าเยอะ น้ำราดน้อย
ขนมจีนน้ำยากะทิ	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ผักลวกจานใหญ่ น้ำยาครึ่งเดียว
ข้าวซอย	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก (หนักที่สุดในหมวด)	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ผักกาดดองและหอมแดงช่วย กินครึ่งชาม

แกงและต้ม

เมนู	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ปรับอย่างไร
ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ · แกงจืดตำลึง	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	ธาตุไฟกินแต่พอดี	จานพื้นของทุกบ้าน
ต้มยำกุ้งน้ำใส · แกงป่า	ร้อนมาก · เบา	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)	คนธาตุไฟลดพริก โรยผักชีเยอะ
ต้มยำน้ำข้น	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนัก	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ ธาตุลมไฟ (ร้อนมาก)	เปลี่ยนเป็นน้ำใสเมื่อชุ่มหรือหนักเกิน
แกงเลียง · แกงส้มผักรวม	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ	แกงที่สมดุลดี คนธาตุไฟลดพริกไทยและพริก
แกงเขียวหวาน · แกงมัสมั่น	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก)	ตักเนื้อกับผักมากกว่าน้ำแกง กินคู่ผักสด
ข้าวต้มปลา	ร้อน · ชุ่มมาก · เบา	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ ธาตุน้ำ (ชุ่มมาก)	ใส่ขิงและผักกาดขาว
ปลานึ่งมะนาว	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	ธาตุไฟกินแต่พอดี	คนธาตุลมน้ำลดมะนาว

ส้มตำ ยำ ลาบ และของย่าง

เมนู	ป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	ปรับอย่างไร
ส้มตำไทย	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ลดร้อน ลดพริก ผักสด · ลดเบา กินคู่ข้าวเหนียว ไก่ย่าง
ส้มตำปูปลาร้า · ยำวุ้นเส้น · ลาบน้ำตก	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม (เบามาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ลดพริก ผักแนมเยอะ
หมูปิ้งข้าวเหนียว · ไก่ย่างข้าวเหนียว	ร้อนมาก · แห้ง · หนักมาก	—	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ (ร้อนมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก หนักมาก)	แรงทั้งร้อนและหนัก ดูว่าช่องไหนชนะจากความรู้สึกหลังกิน

หมูปิ้งข้าวเหนียว · จานที่แรงทุกช่อง

หมูปิ้งกับข้าวเหนียวเป็นตัวอย่างที่ชัดที่สุดของจานที่ถ้าปักเป็นจุดจะหลอกตา และเป็นเหตุผลที่เราอ่านอาหารเป็นป้ายสามช่อง หมูปิ้งร้อนและแห้งจากเตาถ่าน ข้าวเหนียวหนัก ถ้าปักทั้งจานเป็นจุดเดียวบนวงล้อ แรงที่ดึงไปคนละทางจะหักล้างกันจนดูเหมือนอาหารกลาง ๆ แต่ป้ายบอกตรง ๆ ว่า ร้อนมาก · แห้ง · หนักมาก แรงเกือบทุกช่อง จึงไม่มีธาตุไหนที่จานนี้เหมาะเป็นประจำ
วิธีอ่านต่อคือดูว่ากินแล้วรู้สึกอย่างไร คนที่กินแล้วปากแห้ง กระหายน้ำ แปลว่าช่องร้อนและช่องแห้งชนะ คนที่กินแล้วง่วงตื้อทั้งเช้า แปลว่าช่องหนักชนะ ปรับตามที่รู้สึก ด้วยน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว หรือลดข้าวเหนียวลงครึ่งห่อ

หลักห้าข้อที่ใช้ได้กับทุกจาน

1. **น้ำใสดีกว่าน้ำข้น** ทุกธาตุ ทุกฤดู
2. **ขอผักเพิ่มเสมอ** ผักลวกและผักแนมลดช่องร้อนและช่องหนักของจานเกือบทุกจาน
3. **ไข่ต้มแทนไข่ดาว** ลดความหนักและความมันได้ทันที
4. **ปรุงเองที่โต๊ะ** ขอไม่เผ็ด ไม่หวาน แล้วเติมเองทีหลัง
5. **ครึ่งจานกับผักหนึ่งจาน** สำหรับจานที่ระวังกับธาตุของเรา ดีกว่างดไปเลยแล้วกลับไปกินเต็มจานในวันอื่น

ก่อนไปบทต่อไป

- จานส่วนใหญ่ของร้านตามสั่งมักร้อน ชุ่ม และหนัก · จานอีสานรสจัดมักร้อนมาก แห้ง และเบามาก · ต้มจืดและผัดผักป้ายอ่อนทุกช่อง
- เหมาะกับไม่ได้แปลว่าไม่จำกัด · ระวังไม่ได้แปลว่าห้าม
- จานที่แรงหลายช่องพร้อมกัน อ่านทีละช่อง แล้วดูจากความรู้สึกหลังกินว่าช่องไหนชนะ

บทที่ 11

ของหวาน เครื่องดื่ม กาแฟ ชา และน้ำสมุนไพร

มองเห็นของหวานและเครื่องดื่มที่อยู่ระหว่างมื้อ

บทที่ 11 · ของหวาน เครื่องดื่ม กาแฟ ชา และน้ำสมุนไพร

ของที่กินโดยไม่ได้นับ

เวลาคิดเรื่องอาหาร เรามักนึกถึงข้าวสามมื้อ แต่สิ่งที่พาร่างกายเอียงได้เงียบที่สุด คือของที่ไม่ได้นับว่าเป็นมื้อ กาแฟสองแก้วต่อวัน ชาเย็นตอนบ่าย น้ำแข็งหนึ่งถังต่อวัน ขนมกับเพื่อนร่วมงาน แต่ละอย่างเล็ก แต่ทำทุกวัน

ของหวาน

รสหวานมีป้าย หนัก ชุ่ม เย็น ของหวานส่วนใหญ่จึงหนักและชุ่ม ที่ต่างกันคือร้อนเย็นจากอุณหภูมิที่เสิร์ฟและความชุ่มความหนักที่เพิ่มขึ้นเมื่อใส่กะทิ

ป้าย	ของหวาน	ใครกินได้สบาย	ใครควรกินน้อย
ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก (กะทิ เสิร์ฟร้อน)	กล้วยบวชชี บัวลอย ฟักทองแกงบวด	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ร้อน · ชุ่มมาก · หนัก	ลอดช่องน้ำกะทิอุ่น	ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก (ไม่แช่เย็น)	ข้าวเหนียวมะม่วงอุ่นครัวซอง	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ชุ่ม · หนักมาก	คุกกี้ บราวนี่	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ชุ่มมาก · หนัก	ทับทิมกรอบน้ำกะทิ	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ชุ่ม · หนัก	ลูกชุบ ทองหยอด	ธาตุลมไฟ ธาตุลม (ชิ้นเล็ก)	ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
เย็นมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก (เย็น หวาน มัน)	ไอศกรีมนม บิงซู	ธาตุลมไฟ (นาน ๆ ครั้ง)	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
เย็นมาก · ชุ่มมาก · หนัก	ลอดช่องใส่น้ำแข็ง	ธาตุลมไฟ	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
เย็น · ชุ่มมาก · หนักมาก	เค้กครีม	ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุไฟ (ชุ่มมาก) ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
เย็น · ชุ่ม · หนักมาก	ข้าวเหนียวมะม่วงแช่เย็น	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม	ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	น้ำแข็งใสน้ำเชื่อม	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ในวันร้อน	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ

ป้าย	ของหวาน	ใครกินได้สบาย	ใครควรกินน้อย
เย็นมาก · เบา	เฉาก๊วย	ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ซอร์เบต์ผลไม้	ธาตุไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
ชุ่ม · เบา	ขนมต้มขาว	ทุกธาตุ ในปริมาณน้อย	ธาตุไฟเล็กน้อย

หลักการกินของหวานตามธาตุ

- **ของหวานคือโอกาส ไม่ใช่ของประจำ** ทุกธาตุ
- **กินหลังมื้อเบา ไม่ใช่หลังมื้อหนัก** แกงกะทิแล้วต่อด้วยบัวลอย คือหนักซ้อนหนัก
- **เลือกอุณหภูมิให้ตรงตัวเอง** คนที่ตัวเย็นเลือกของหวานอุ่น คนที่ร้อนเลือกเฉาก๊วยหรือน้ำแข็งใสใส่ผลไม้
- **กลางวันดีกว่ากลางคืน** ไฟย่อยช่วงเที่ยงรับความหนักได้ดีกว่าช่วงค่ำ

เครื่องดื่ม

ป้าย	เครื่องดื่ม	ใช้เมื่อไร	ระวัง
ร้อน · ชุ่มมาก · หนัก	น้ำซุปกระดูก	ตัวแห้ง ผอม หลังป่วย · ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
ร้อน · ชุ่ม · เบา	น้ำซุปผักใส	วันฝนตก ตัวเย็น · ธาตุลมน้ำ	ธาตุไฟ
ร้อนมาก · เบา	น้ำขิง	ตัวเย็น ตัวหนัก ท้องอืด · ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ชาดำ	หลังมื้อมัน ตัวหนัก · ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
ร้อน · แห้ง · เบามาก	น้ำตะไคร้	ตัวหนัก ตื้อ · ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม
ร้อนมาก · แห้งมาก · เบา	กาแฟดำ	ตัวหนัก ตื้อ ง่วง · ธาตุน้ำ	ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ (แห้งมาก) ธาตุไฟน้ำ (ร้อนมาก)
เย็น · แห้ง · เบา	ชาเขียว	ชุ่มเกิน ผิวมัน · ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม
เย็นมาก · แห้ง · เบามาก	น้ำกระเจี๊ยบ	ธาตุไฟน้ำ	ธาตุไฟ (เบามาก) ธาตุลมไฟ ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็น · แห้ง	น้ำใบบัวบก น้ำดอกอัญชัน	ร้อนใน ชุ่มเกิน · ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ
เย็นมาก · เบา	น้ำเก๊กฮวย	ร้อนใน · ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ	ธาตุลม ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ (เย็นมาก)
เย็นมาก · ชุ่ม	น้ำมะพร้าว น้ำเย็นจัด	วันร้อนจัด · ธาตุไฟ ธาตุลมไฟ	ธาตุลม (เย็นมาก) ธาตุลมน้ำ ธาตุน้ำ
ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	กาแฟใส่นม ชานม ชานมไข่มุก	ธาตุลมไฟ ธาตุลม แก้วเล็ก	ธาตุลมน้ำ (หนักมาก) ธาตุน้ำ ธาตุไฟน้ำ
กลาง	น้ำเปล่า น้ำใบเตย	ทุกคน ทุกวัน	—
ร้อน	น้ำอุ่น	ทุกธาตุ · ตอนเช้าช่วยคนท้องอืดง่าย	ธาตุไฟเล็กน้อย
ชุ่ม	น้ำส้มคั้น	ทุกธาตุ	ธาตุไฟน้ำเล็กน้อย

น้ำเปล่า

น้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มพื้นที่ดีที่สุด ป้ายกลางทุกช่อง สิ่งที่ต้องเลือกคืออุณหภูมิ

- น้ำอุ่นตอนเช้าช่วยปลุกไฟย่อยของทุกคน
- คนธาตุลม ธาตุลมน้ำ และธาตุน้ำ ควรดื่มน้ำอุณหภูมิห้องหรืออุ่นเป็นหลัก
- คนธาตุไฟดื่มน้ำเย็นได้ แต่น้ำแข็งทุกแก้วตลอดวันก็ดับไฟย่อยได้เหมือนกัน
- ผู้ที่แพทย์สั่งจำกัดน้ำ ดื่มตามปริมาณที่แพทย์กำหนด

กาแฟ

กาแฟดำมีป้าย ร้อนมาก · แห้งมาก · เบา ปลุกให้ตื่น ช่วยคนที่หนักและตื้อ แต่พาคนที่แห้งและเบาอยู่แล้วให้ยิ่งแห้ง ใจสั่น นอนไม่ลึก

- **ธาตุน้ำ** กาแฟดำหนึ่งแก้วตอนเช้าเข้ากันได้ดี
- **ธาตุลม ธาตุลมไฟ** เลือกแก้วเล็ก ใส่นมอุ่น ดื่มก่อนเที่ยง ไม่ดื่มตอนบ่าย
- **ธาตุไฟ ธาตุไฟน้ำ** ไม่เกินวันละแก้ว ไม่ดื่มตอนท้องว่าง
- กาแฟเย็นใส่นมข้นหวาน คือหนักและหวาน ไม่ใช่กาแฟแบบเดียวกับกาแฟดำ

ชา

ชาดำและชาจีนร้อน ฝาด ช่วยย่อยหลังมื้อมัน ชาเขียวเย็น แห้ง และเบา เหมาะกับคนที่ชุ่มเกิน ชาเย็นและชานมไข่มุกเป็นของหวานมากกว่าเป็นชา

เหล้าและเบียร์

เหล้าร้อนและเลี้ยงความชุ่ม เบียร์เย็นและหนัก ไม่ใช่อาหารประจำของธาตุใด ถ้าดื่ม ให้รู้ว่ากำลังดึงร่างกายไปทางไหน และดื่มน้อยที่สุด คนธาตุไฟและธาตุไฟน้ำได้รับผลมากที่สุด ผู้ที่กินยาประจำต้องถามแพทย์

น้ำสมุนไพรประจำทิศ

น้ำสมุนไพรต้มอ่อน ๆ ชงดื่มแทนน้ำหวานได้ทุกวัน เลือกตามช่องที่ต้องการ ตารางนี้บอกช่องเด่นของแต่ละอย่าง ช่องอื่นดูในภาคผนวก ก

ต้องการไปทาง	น้ำสมุนไพร
เย็น	น้ำใบบัวบก น้ำเก๊กฮวย น้ำดอกอัญชัน
ร้อน	น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำข่าอ่อน
เบา	น้ำตะไคร้ น้ำขิง
หนัก	น้ำเต้าหู้อุ่น นมอุ่นใส่ขมิ้น น้ำซุปกระดูก
แห้ง	น้ำกระเจี๊ยบ ชาเขียว
ชุ่ม	น้ำซุปใส น้ำงาดำอุ่น นมอุ่น

ชงอ่อน ดื่มอุ่นหรืออุณหภูมิห้อง หวานน้อย ไม่ต้มเข้มข้นดื่มแทนยา

ก่อนไปบทต่อไป

- ของหวานส่วนใหญ่หนักและชุ่ม · อุณหภูมิเปลี่ยนร้อนเย็น กะทิเพิ่มความชุ่มและความหนัก · ของหวานคือโอกาส
- น้ำเปล่าคือเครื่องดื่มพื้นที่กลางทุกช่อง ให้เลือกอุณหภูมิ
- กาแฟดำช่วยคนที่หนัก แต่ทำให้คนที่แห้งและเบายิ่งแห้ง
- น้ำสมุนไพรอ่อน ๆ เลือกตามช่องที่ต้องการ แทนน้ำหวานได้ทุกวัน

บทที่ 12

กินนอกบ้าน

คุยกับผู้ปรุงเพื่อปรับอาหารให้เหมาะกับเรา

บทที่ 12 · กินนอกบ้าน

ความจริงของคนทำงาน

คนไทยจำนวนมากกินนอกบ้านวันละหนึ่งถึงสองมื้อ บางคนกินนอกบ้านทุกมื้อ ร้านตามสั่งหน้าที่ทำงาน ก๋วยเตี๋ยวริมทาง ร้านสะดวกซื้อตอนดึก งานเลี้ยงกับลูกค้า เราเลือกร้านไม่ได้เสมอ แต่เลือกจานได้ และปรับจานได้แทบทุกครั้ง

บทนี้มีสองส่วน คือ ประโยคสั่งอาหารตามทิศที่ใช้ได้ทุกร้าน และแนวทางสำหรับร้านแต่ละแบบ

ประโยคสั่งอาหารตามทิศ

จำประโยคของทิศที่เราต้องการ แล้วใช้กับทุกร้าน

ต้องการไปทาง	พูดกับแม่ค้าว่า
เย็น	"ไม่เผ็ดนะคะ" · "ขอผักเพิ่ม" · "ขอแตงกวา" · "ไม่ใส่ผงชูรสเพิ่ม"
อุ่น	"ไม่ใส่น้ำแข็ง" · "ขอน้ำซุปร้อน" · "ใส่ขิงเยอะ" · "ขอพริกไทย"
เบา	"ข้าวน้อย" · "น้ำใส" · "ไม่เอาหนัง" · "ไข่ต้มแทนไข่ดาว" · "ผักเยอะ"
หนัก	"ข้าวเต็มจาน" · "ใส่ไข่" · "ขอน้ำซุป" · "ไม่เผ็ด"
แห้ง	"ไม่หวาน" · "น้ำมันน้อย" · "ไม่ใส่กะทิ" · "ไม่เอาของทอด"
ชุ่ม	"ขอน้ำซุป" · "เป็นแบบน้ำ" · "ข้าวต้มแทนข้าวสวย" · "ไม่ใส่น้ำแข็ง"

ร้านแต่ละแบบ

ร้านตามสั่ง

จานส่วนใหญ่ผัดด้วยน้ำมันและพริก ป้ายจึงมักเป็น ร้อน · ชุ่ม · หนัก (บทที่ 10)

- จานกลาง ๆ ที่สั่งได้ทุกวัน · ผัดผักรวม ต้มจืด แกงจืด ผัดผักบุ้ง ปลานึ่ง
- คนที่ร้อนหรือชุ่ม · ต้มจืด ผักลวก ปลานึ่ง ขอไม่เผ็ด น้ำมันน้อย
- คนที่เย็น · ผัดขิง ผัดกะเพราไก่ ต้มยำน้ำใส
- คนที่เบาและแห้ง · ข้าวสวยเต็มจาน ไข่เจียว แกงจืด

ร้านก๋วยเตี๋ยว

- **น้ำใสดีกว่าน้ำข้น** ทุกธาตุ
- เส้นเล็กเบากว่าเส้นใหญ่ · เกาเหลาเบากว่าก๋วยเตี๋ยว
- ปรุงเองที่โต๊ะ พริก น้ำส้ม น้ำตาล ใส่ทีละน้อย
- คนที่ร้อนเพิ่มถั่วงอกและผักบุ้ง คนที่เย็นซดน้ำซุปร้อนก่อน

ร้านอาหารตามภาค

- **อีสาน** ส้มตำ ลาบ ยำ ไปทางร้อนและเบา สำรับเดิมมีข้าวเหนียว ไก่ย่าง และผักสดจานใหญ่มาถ่วง ให้สั่งครบสำรับ อย่าสั่งส้มตำจานเดียว
- **เหนือ** แกงฮังเล ข้าวซอย น้ำพริกหนุ่มกับแคบหมู ไปทางชุ่มและหนัก ผักนึ่งที่มากับน้ำพริกคือตัวถ่วง
- **ใต้** แกงไตปลา แกงเหลือง คั่วกลิ้ง ร้อนจัด สำรับใต้มีผักเหนาะจานใหญ่มาให้ ใช้ให้เต็มที่
- **ภาคกลาง** แกงกะทิ ต้มยำ น้ำพริกปลาทู สำรับภาคกลางวางแกงเผ็ดคู่แกงจืดอยู่แล้ว

ร้านอาหารญี่ปุ่น จีน และฝรั่ง

- **ญี่ปุ่น** ปลาดิบและซูชิเย็น คนที่ตัวเย็นเลือกซุปมิโสะร้อน ราเมนน้ำใส ปลาย่าง
- **จีน** ติ่มซำนึ่งกลาง ๆ ของทอดและเป็ดย่างหนัก ซุปจีนร้อน ๆ ช่วยย่อย
- **ฝรั่งและฟาสต์ฟู้ด** หนักและมันเกือบทุกจาน เลือกสลัดใส่ไก่ย่างหรือซุป เครื่องดื่มเป็นน้ำเปล่า

บุฟเฟ่ต์ ปิ้งย่าง และชาบู

- **ชาบู** ดีกว่าปิ้งย่างเกือบทุกธาตุ เพราะต้มในน้ำ เลือกน้ำซุปใส ผักเยอะ
- **ปิ้งย่าง** ร้อนและแห้ง ไหม้ง่าย กินคู่ผักสดเยอะ ไม่กินส่วนไหม้
- **บุฟเฟ่ต์** ตักผักก่อนครึ่งจาน กินช้า ๆ หยุดเมื่ออิ่มเจ็ดส่วน นาน ๆ ครั้งไม่เป็นไร ที่เป็นปัญหาคือทุกสัปดาห์

ร้านสะดวกซื้อ

ร้านสะดวกซื้อเป็นที่พึ่งของคนทำงานดึกและคนเดินทาง หลักการเลือกมีสี่ข้อ

1. **ใกล้ธรรมชาติที่สุด** ไข่ต้ม กล้วย ข้าวกล่องที่มีผัก นมจืด น้ำเต้าหู้ไม่หวาน ถั่ว
2. **ผสมให้ครบ** ข้าวหนึ่งกล่องกับไข่ต้มหนึ่งฟองและผลไม้หนึ่งอย่าง ดีกว่าขนมปังสองชิ้น
3. **อุ่นก่อนกิน** โดยเฉพาะคนธาตุลม ธาตุลมน้ำ และธาตุน้ำ
4. **น้ำเปล่าหรือชาไม่หวาน** แทนน้ำหวานและน้ำอัดลม

ต้องการไปทาง	ทางเลือกในร้านสะดวกซื้อ
เย็น	น้ำเปล่า ผลไม้ตัดแต่ง สลัดผัก เต้าหู้ ชาไม่หวาน
อุ่น	ข้าวต้มหรือโจ๊กอุ่น ซุปร้อน น้ำขิงแบบชง
เบา	สลัดใส่ไก่ย่าง ไข่ขาว ข้าวกล่องครึ่งกล่อง
หนัก	ข้าวกล่อง ไข่ต้ม กล้วย นมจืด น้ำเต้าหู้
แห้ง	ข้าวกล้องกล่อง ผักต้ม ไก่ย่าง ชาไม่หวาน
ชุ่ม	โจ๊กอุ่น ซุปร้อน นมอุ่น

งานเลี้ยงและการกินกับคนอื่น

เราไม่ต้องอธิบายเรื่องธาตุกับทุกคนที่นั่งโต๊ะเดียวกัน ใช้วิธีเงียบ ๆ

- ตักผักและจานกลาง ๆ ก่อน
- กินจานที่ระวังกับธาตุของเราแค่คำสองคำ เพื่อร่วมวง
- ดื่มน้ำเปล่าระหว่างมื้อ
- พรุ่งนี้กินเบาและเลือกจานที่ป้ายช่วยธาตุของเราชดเชย ร่างกายนับทั้งสัปดาห์ ไม่ได้นับทีละมื้อ

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · คุณแก้วกับมื้อเที่ยงที่ออฟฟิศ

คุณแก้วกินข้าวเที่ยงร้านตามสั่งหน้าออฟฟิศทุกวัน เดิมสั่งกะเพราไข่ดาวกับชาเย็น สัปดาห์นี้เธอใช้ประโยคสามประโยค "ไม่เผ็ด" "น้ำมันน้อย" "ขอผักเพิ่ม" และสลับเป็นต้มจืดกับผักลวกวันเว้นวัน ชาเย็นเปลี่ยนเป็นน้ำเปล่า เธอไม่ต้องเปลี่ยนร้าน ไม่ต้องห่อข้าวมา และไม่ต้องอธิบายใคร

ก่อนไปบทต่อไป

- จำประโยคสั่งอาหารของทิศที่เราต้องการ ใช้ได้ทุกร้าน
- น้ำใสดีกว่าน้ำข้น · ชาบูดีกว่าปิ้งย่าง · สั่งสำรับให้ครบ ไม่สั่งจานรสจัดจานเดียว
- ร้านสะดวกซื้อ เลือกของใกล้ธรรมชาติ ผสมให้ครบ อุ่นก่อนกิน
- งานเลี้ยงกินร่วมวงได้ แล้วชดเชยในวันถัดไป

บทที่ 13

โต๊ะเดียวหลายธาตุ

อาหารพื้นร่วมกัน เครื่องเคียงเลือกต่างกันได้

บทที่ 13 · โต๊ะเดียวหลายธาตุ

ปัญหาคลาสสิกของครัวไทย

แม่บ้านคนหนึ่งทำกับข้าวให้คนห้าคน พ่อขี้ร้อน ลูกคนโตผอมกินเท่าไรก็ไม่อ้วน ลูกคนเล็กอ้วนง่าย ยายขี้หนาว ส่วนตัวเองผิวมันสิวขึ้น ถ้าต้องทำห้าหม้อตามธาตุของแต่ละคน ไม่มีบ้านไหนทำได้

ข่าวดีคือไม่ต้องทำ สำรับไทยถูกออกแบบให้คนหลายแบบกินร่วมกันมาตั้งแต่ต้น มีจานหลัก จานเคียง น้ำพริก ผักแนม แกงจืด ทุกคนตักต่างกันจากสำรับเดียวกัน หลักของบทนี้มีสองชั้น

> **ชั้นที่ 1 · จานป้ายกลาง ๆ เป็นพื้น · ชั้นที่ 2 · เครื่องปรับรายคนวางข้างจาน**

ชั้นที่ 1 · จานป้ายกลาง ๆ เป็นพื้น

ทุกมื้อมีอย่างน้อยหนึ่งจานที่ป้ายสามช่องกลาง ๆ ไม่มีช่องไหนแรง ทุกคนกินได้ ไม่มีใครเอียงเพิ่ม

ประเภท	จานกลาง ๆ ที่ทำง่าย
แกง	แกงจืดตำลึงเต้าหู้ แกงจืดผักกาดหมูสับ แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ
ผัด	ผัดผักรวม ผัดถั่วฝักยาว ผัดผักบุ้งไม่เผ็ด
โปรตีน	ปลานึ่ง กุ้งนึ่ง ปลาทู ไก่ต้ม
ข้าว	ข้าวสวย และหุงข้าวกล้องแยกหนึ่งหม้อเล็กสำหรับคนที่ต้องการไปทางแห้ง
ผลไม้	ฝรั่ง มะละกอ ส้ม สละ

ถ้ามื้อนั้นมีจานที่ป้ายแรง เช่น แกงเขียวหวานหรือส้มตำ ให้มีจานกลาง ๆ วางคู่เสมอ

ชั้นที่ 2 · เครื่องปรับรายคน

เครื่องปรับคือของเล็ก ๆ ที่วางกลางโต๊ะ ให้แต่ละคนเติมลงจานตัวเอง

ธาตุหรือทิศ	เครื่องปรับที่วางไว้ให้
ธาตุไฟ · ร้อน	แตงกวา ใบบัวบก ผักลวก น้ำใบบัวบก
ธาตุลมไฟ · เบา	ไข่ต้ม ข้าวเพิ่ม ถั่วต้ม น้ำซุป
ธาตุลม · แห้ง	น้ำแกงร้อน น้ำมันงา งาคั่ว ข้าวต้ม
ธาตุลมน้ำ · เย็น	ขิงซอย พริกไทย น้ำซุปร้อน น้ำขิง
ธาตุน้ำ · หนัก	ผักสดแนม พริกสดซอย พริกไทย ผักแพว น้ำตะไคร้
ธาตุไฟน้ำ · ชุ่ม	ผักขมลวก มะเขือพวง ผักเชียงดา น้ำเปล่าแทนน้ำหวาน

ประโยชน์อีกอย่างคือเด็ก ๆ จะเรียนรู้ทิศของตัวเองจากของที่ตักเป็นประจำ โดยไม่ต้องมีใครสอน

ตักต่างกันจากหม้อเดียว

เมื่อมีจานแรง วิธีตักทำให้หม้อเดียวรับใช้ได้หลายคน

จาน	คนที่จานนี้เหมาะตักแบบนี้	คนที่ระวังตักแบบนี้
แกงเขียวหวาน	น้ำแกงคลุกข้าวได้	ตักเนื้อกับผัก น้ำแกงช้อนเดียว กินคู่ผักสด
ต้มยำ	ซดน้ำได้เต็มที่	ตักกุ้งกับเห็ด เติมผักชี ไม่ซดน้ำมาก
ส้มตำ	กินคู่ไก่ย่างได้	ขอครกที่ไม่ใส่พริก กินคู่ข้าวเหนียวและผัก
ข้าวต้ม	หยดน้ำมันงา เติมขิง	ข้าวน้อย เติมผักกาดลวก
ผัดกะเพรา	ไข่ดาวได้	ไข่ต้มแทน แตงกวาเยอะ

ครอบครัวหลายวัย

บ้านที่มีทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ใช้หลักเพิ่มเติม

- **อาหารนุ่มเป็นพื้น** ผู้สูงอายุเคี้ยวง่าย เด็กกินง่าย คนวัยทำงานกินได้
- **รสอ่อนตอนปรุง รสจัดเติมทีหลัง** พริก น้ำปลา น้ำตาล วางไว้ให้ปรุงเอง
- **มื้อเย็นพร้อมกัน** การกินข้าวด้วยกันดีต่อทุกคนในบ้าน ผู้สูงอายุที่กินคนเดียวมักกินน้อยลงเรื่อย ๆ (บทที่ 14)
- **ผู้ที่มีโรคประจำตัว** ตักส่วนของตัวเองก่อนปรุงเพิ่ม เพื่อให้เกลือ น้ำตาล และไขมันอยู่ในขอบเขตที่แพทย์กำหนด

หนึ่งสัปดาห์ของบ้านคุณยายบุญมี

ช่วงนี้เป็นต้นฤดูหนาว ยายธาตุลมหมุดปักแห้ง–เย็น คุณแก้วธาตุไฟน้ำหมุดปักร้อน ต้นธาตุลมไฟหมุดปักเบา จานกลาง ๆ เป็นพื้นทุกวัน แล้ววางเครื่องปรับของสามคนไว้กลางโต๊ะ

วัน	มื้อเย็นของทั้งบ้าน	ยายเติม	คุณแก้วเติม	ต้นเติม
จันทร์	แกงจืดฟักทองหมูสับ ปลาทู ผัดผักรวม	น้ำแกงร้อนคลุกข้าวนุ่ม	ผักลวก ข้าวกล้อง	ไข่ต้ม ข้าวเพิ่ม
อังคาร	ข้าวต้มปลา ไข่ตุ๋น ผักกาดลวก	น้ำมันงา ขิงอ่อน	ผักกาดลวกเพิ่ม ข้าวน้อย	ไข่ตุ๋นเพิ่ม
พุธ	แกงเลียงกุ้ง ไข่เจียว	น้ำแกงร้อน	ลดพริกไทย แตงกวา	ไข่เจียวกับข้าวเต็มจาน
พฤหัส	ต้มจืดตำลึงเต้าหู้ ปลานึ่งซีอิ๊ว มะระผัดไข่	ข้าวต้มแทนข้าวสวย	มะระผัดไข่	ปลานึ่งเพิ่ม
ศุกร์	แกงเขียวหวานไก่ ผักสด แกงจืดผักกาด	น้ำแกงเขียวหวานน้อย ๆ กับข้าวต้ม	เนื้อไก่กับมะเขือ ผักลวกจานใหญ่	กินได้เต็มที่
เสาร์	ส้มตำไม่เผ็ด ไก่ย่าง ข้าวเหนียว ผักสด ต้มแซ่บน้ำใส	ไก่ย่างฉีกกับข้าวเหนียวอุ่น ไม่กินส้มตำ	ส้มตำกับผักสด	ไก่ย่างกับข้าวเหนียว
อาทิตย์	กินนอกบ้าน ร้านชาบู	น้ำซุปใส ผักนุ่ม	ผักเยอะ ไม่จิ้มน้ำจิ้มหวาน	เนื้อและเส้นเพิ่ม

ทั้งสัปดาห์ คุณแก้วทำกับข้าวหม้อเดียวทุกวัน สิ่งที่เพิ่มขึ้นคือถ้วยเล็กสามถ้วยกลางโต๊ะ

สำหรับผู้พาเดินและผู้จัดสำรับให้กลุ่ม

เมื่อต้องจัดอาหารให้กลุ่ม เช่น อบรม ค่าย หรือร้านอาหารที่อยากจัดสำรับตามธาตุ

1. **จานหลักป้ายกลาง ๆ ไม่มีช่องไหนแรง** เพราะไม่รู้ว่าใครเป็นธาตุอะไร
2. **มีเครื่องปรับครบหกทิศ** วางเป็นบาร์ให้ตักเอง พร้อมป้ายบอกว่าของแต่ละถ้วยดึงไปทางไหน
3. **ถามเรื่องแพ้อาหารและโรคประจำตัวก่อน** ไม่ใช่ถามธาตุก่อน
4. **เขียนป้ายสามช่องของแต่ละจาน** วางเป็นป้ายเล็ก ๆ หน้าจาน เช่น "ร้อน · ชุ่ม · หนัก" ให้คนเรียนรู้จากการกิน
5. **อย่าจัดเมนูแยกตามธาตุให้แต่ละคนโดยไม่ได้ถาม** คนอยากกินร่วมวงกับคนอื่น

ก่อนไปบทต่อไป

- สองชั้น จานป้ายกลาง ๆ เป็นพื้น · เครื่องปรับรายคนวางข้างจาน
- หม้อเดียว ตักต่างกัน
- บ้านหลายวัย อาหารนุ่มเป็นพื้น รสจัดเติมทีหลัง กินข้าวเย็นพร้อมกัน
- จัดให้กลุ่ม จานหลักป้ายกลาง ๆ เครื่องปรับครบหกทิศ ถามแพ้อาหารก่อนถามธาตุ

บทที่ 14

เมื่ออาหารเป็นต้นเหตุ

มองชีวิตรอบมื้ออาหาร และความสัมพันธ์ในครอบครัว

บทที่ 14 · เมื่ออาหารเป็นต้นเหตุ

สองหน้าที่ของอาหาร

ทั้งเล่มที่ผ่านมา อาหารเป็น **ทางปรับ** เราเลือกจานที่ป้ายพาไปทางตรงข้ามเพื่อดึงร่างกายกลับมาตรงกลาง แต่อาหารมีอีกหน้าที่หนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน อาหารเป็น **ต้นเหตุ** ได้ด้วย

คนที่ร้อนในทุกเดือน แล้วกินเฉาก๊วยทุกเดือน จะดีขึ้นทุกเดือน และกลับมาร้อนในทุกเดือน เพราะสิ่งที่ทำให้ร้อน เช่น นอนดึกแล้วกินมาม่าเผ็ดตอนตีหนึ่ง ยังอยู่ที่เดิม

> **ทางปรับดับอาการ ส่วนการหยุดเหตุดับต้นไฟ**

บทนี้ว่าด้วยการมองหาว่าอาหารเป็นต้นเหตุตรงไหน และหยุดมันอย่างไร

เมื่อไรต้องมองหาต้นเหตุ

การกินแก้ทิศที่เอียง (บทที่ 7) เหมาะกับการเอียงชั่วคราว ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ ให้มองหาต้นเหตุ ซึ่งในวงดูแลของเพลินไพรเรียกว่า **ลงวงล่าง**

- อาการเป็นมาเกิน 4 สัปดาห์
- อาการกลับมาซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน
- ปรับตามวงบนครบ 14 วันแล้วยังไม่ดีขึ้น

ก่อนลงวงล่าง อาการที่เกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานกับแพทย์ก่อน และเช็กธงแดงทุกครั้ง (บทที่ 15)

อาหารในฐานชีวิต

เพลินไพรใช้ **ฐานชีวิต 7** เป็นเช็กลิสต์ดูแลตัวเองประจำวัน คือ นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ

อาหารอยู่ในฐาน **รับเข้า** ซึ่งกว้างกว่าอาหาร รวมทุกอย่างที่ร่างกายรับเข้าไป ทั้งอาหาร เครื่องดื่ม สารเสพติด ยาดม และยาที่ใช้ประจำ

การรับเข้าผิดสมดุลได้สามแบบ

แบบ	ความหมาย	ตัวอย่าง
เกิน	มากเกินกว่าที่ร่างกายจัดการได้	กินจุบจิบทั้งวัน น้ำหวานวันละหลายแก้ว มื้อดึกทุกคืน
ขาด	น้อยเกินจนไม่พอซ่อมแซม	ข้ามมื้อเช้า ผู้สูงอายุกินได้ไม่กี่คำ ดื่มน้ำน้อย ผักน้อย
ผิด	ไม่ผิดที่ปริมาณ แต่ผิดเวลา ชนิด หรือวิธี	กินหนักตอนสามทุ่ม ของเย็นจัดตอนท้องว่าง กินขณะเครียดหรือรีบ

อาหารกับพลังชีวิต · รับ–ขับ และ ใช้–ซ่อม

เพลินไพรมองร่างกายเป็นห้ามิติ คือ โครงสร้าง พลังชีวิต ไหลเวียน สมอง และจิตใจ อาหารเกี่ยวกับมิติ **พลังชีวิต** มากที่สุด ซึ่งคือการรับอาหารเข้ามาเป็นแรง ใช้แรง ซ่อมแซม และขับของเสีย เพลินไพรจำมิตินี้ด้วยสองคู่

> **รับได้จริงไหม ขับทันไหม ไม่ทันก็ค้าง · ใช้เท่าไร ซ่อมทันไหม ไม่ทันก็พร่อง**

- **รับ** คือใส่เข้าไป ย่อย และดูดซึมจนเป็นของเราจริง ถ้ารับเกินกำลังย่อย ของที่ย่อยไม่หมดจะ **ค้างที่ต้นทาง** เป็นความหนัก ความตื้อ ฝ้าลิ้นหนา ท้องอืด
- **ขับ** คือการขับของเสียออก ถ้าขับไม่ทัน ของเสียจะ **ค้างที่ปลายทาง**
- **ใช้** คือการใช้แรงทำงาน สู้โรค ตั้งครรภ์ ให้นม
- **ซ่อม** คือการซ่อมแซมร่างกาย ต้องมีวัตถุดิบจากอาหาร มีเวลาจากการหลับลึก และมีความสงบจากใจ ถ้าใช้มากกว่าซ่อม ร่างกายจะ **พร่อง**

อาหารจึงเป็นต้นเหตุได้ทั้งสองทาง รับเกินจนค้าง หรือรับไม่พอจนพร่อง และค้างกับพร่องมักวนกลับมาเป็นเหตุของกันและกันอีก

ท้องอืด ท้องผูก · มาจากอาหารหรือไม่

ท้องอืดและท้องผูกไม่ได้มาจากอาหารเสมอไป ให้ถามข้อชี้ขาดก่อน

มาจาก	เกิดหลังอะไร	ดีขึ้นเมื่อ
ไหลเวียน	นั่งนิ่งนาน นั่งรถนาน เครียดเกร็ง	ได้ขยับตัว เรอ ผายลม
พลังชีวิต	กินผิด ดื่มน้ำน้อย กากใยน้อย	แก้ที่สิ่งที่กิน

ถ้าท้องอืดหลังนั่งรถสี่ชั่วโมง การเปลี่ยนอาหารช่วยได้น้อย การลุกเดินช่วยได้มาก ถ้าท้องผูกเพราะกินผักน้อยและดื่มน้ำน้อย การเดินช่วยได้นิดหน่อย การเติมผักและน้ำช่วยได้มาก

อาหารที่เป็นปลายทาง ไม่ใช่ต้นทาง

หลายครั้งอาหารที่ผิดไม่ได้เป็นต้นเหตุตัวแรก แต่เป็นทางผ่านของเหตุอื่น

- เครียดจากงาน → กินของหวานระหว่างประชุม → ชุ่มและหนัก
- นอนดึก → หิวตอนดึก → มาม่าเผ็ด → ร้อนในและนอนไม่หลับ → นอนดึกอีก
- อยู่บ้านคนเดียว → กินข้าวคนเดียว → กินน้อยและเร็ว → พร่อง

ถ้าเราแก้แค่ของที่กิน โดยไม่แตะต้นทาง อาการจะกลับมา การมองหาต้นเหตุจึงต้องเดินย้อนจาก **ปลายทาง** คืออาการ ผ่าน **ทางผ่าน** คืออาหาร ไปหา **ต้นทาง** ซึ่งอาจเป็นใจ การนอน หรือชีวิตรอบตัว ย้อนไม่เกินสามช่วง

ก้าวหยุดเหตุ · เลิก เลี่ยง เปลี่ยน

เมื่อเจอต้นเหตุแล้ว หยุดด้วยสามแบบ

- **เลิก** ตัดออกไปเลย เช่น เลิกน้ำหวานระหว่างประชุม
- **เลี่ยง** ยังมีอยู่ แต่ไม่เข้าใกล้ เช่น ไม่เก็บขนมไว้ที่โต๊ะทำงาน
- **เปลี่ยน** ทำสิ่งเดิมในแบบใหม่ เช่น เปลี่ยนมามาม่าตอนดึกเป็นข้าวต้มหมูสับ

เริ่มทีละหนึ่งก้าว ก้าวที่เล็กพอจะทำได้จริงทุกวัน ดีกว่าแผนใหญ่ที่ทำได้สามวัน และเขียนก้าวนั้นเป็นประโยค **ถ้า–แล้ว** เพื่อให้รู้ว่าจะทำอะไรเมื่อสถานการณ์มาถึง

> **ถ้า** หิวหลังสามทุ่ม **แล้ว** ดื่มนมอุ่นหนึ่งแก้ว ไม่ต้มมามาม่า **ถ้า** มีประชุมช่วงบ่าย **แล้ว** เทน้ำใบบัวบกใส่ขวดไปแทนชาเย็น

โต๊ะบ้านคุณยายบุญมี · ต้นเหตุของยาย

สามเดือนที่ผ่านมา ยายปรับอาหารตามวงบนแล้วดีขึ้นทุกครั้ง แต่ใจสั่นกับเวียนหัวกลับมาเรื่อย ๆ ซ้ำเกินสามครั้ง ใจสั่นและเวียนที่กลับมาในผู้สูงอายุต้องให้แพทย์ดูทุกครั้ง คุณแก้วจึงพายายกลับไปพบแพทย์ก่อน แพทย์ตรวจหัวใจซ้ำ วัดความดันทั้งท่านั่งและท่ายืน และทบทวนยาความดัน ไม่พบสาเหตุใหม่ จึงแนะนำให้ยายกินให้ตรงเวลา ไม่ปล่อยให้ท้องว่างนานระหว่างกินยา หลังจากนั้นคุณแก้วจึงพายายคุยกับผู้พาเดินในชุมชนเพื่อหาต้นเหตุ

ผู้พาเดินถามว่าช่วงที่อาการกลับมา ชีวิตยายเป็นอย่างไร คำตอบคือเป็นช่วงที่คุณแก้วทำงานกลับดึก และต้นไปติวสอบกลับค่ำ ยายจึงกินข้าวเย็นคนเดียว พอกินคนเดียว ยายกินแค่ข้าวสวยกับน้ำพริกนิดหน่อยตอนห้าโมงเย็น บางวันก็ไม่กินเลย

เส้นของยายจึงเดินย้อนได้แบบนี้

ใจสั่น เวียน มือเท้าเย็น (ปลายทาง) ← **กินน้อย กินเร็ว มื้อเย็นไม่พอ พลังชีวิตพร่อง** (ทางผ่าน) ← **กินข้าวเย็นคนเดียว รู้สึกเหงา** (ต้นทาง ที่ใจและชีวิตรอบตัว)

อาหารในเส้นนี้ไม่ใช่ต้นเหตุตัวแรก ต้นเหตุคือการกินคนเดียว ก้าวหยุดเหตุจึงไม่ใช่สูตรอาหาร แต่เป็นก้าวเดียว

> **ไม่กินข้าวเย็นคนเดียว ถ้า** คุณแก้วกลับดึก **แล้ว** ยายเดินไปกินข้าวเย็นกับป้าสมใจบ้านข้าง ๆ **ถ้า** ป้าสมใจไม่อยู่ **แล้ว** ต้นกลับมากินข้าวกับยายตอนหกโมงครึ่งก่อนออกไปติว

ส่วนอาหารยังใช้ทางปรับเดิม คือข้าวต้มอุ่นหยดน้ำมันงา ไข่ตุ๋น และงดกาแฟระหว่างที่ยังใจสั่น ครบ 14 วัน อาการที่รบกวนที่สุดคือใจสั่น ดีขึ้น และยายบอกเองว่ากินข้าวได้มากขึ้น

คุณแก้ว · ชาเย็นที่ไม่ได้มาจากความหิว

คุณแก้วหยุดชาเย็นได้ช่วงที่แก้แผลในปาก (บทที่ 7) แต่พอแผลหาย ชาเย็นก็กลับมาทุกบ่าย เมื่อลองเดินย้อนดู ชาเย็นไม่ได้มาจากความหิว แต่มาจากประชุมช่วงบ่ายที่ตึงเครียด ชาเย็นคือรางวัลเล็ก ๆ ที่ทำให้ผ่านไปได้

การบอกให้เลิกชาเย็นอย่างเดียวจึงไม่ได้ผล ก้าวที่เธอเลือกคือ **เปลี่ยน** ไม่ใช่ **เลิก** ถ้ามีประชุมบ่าย แล้วเดินลงไปซื้อน้ำใบบัวบกหวานน้อยกับเพื่อนหนึ่งคนก่อนเข้าห้อง ได้ทั้งรางวัล ได้เดิน และได้คุยกับคน

สำหรับผู้พาเดิน

- ลงวงล่างเมื่อเข้าเกณฑ์ เกิน 4 สัปดาห์ · ซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน · วงบนครบ 14 วันไม่ดีขึ้น
- ถามรับเข้าแบบ เกิน ขาด ผิด แต่ถามต่อเสมอว่า "ตอนนั้นชีวิตเป็นอย่างไร"
- ใช้ข้อชี้ขาดท้องอืด ท้องผูก ก่อนแนะนำอาหาร
- ก้าวหยุดเหตุหนึ่งก้าว เขียนเป็นถ้า–แล้ว ผู้พาเดินไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ปรับยา
- อาการที่ไม่ดีขึ้นตามเกณฑ์ หรือมีธงแดง ส่งต่อแพทย์

ก่อนไปบทต่อไป

- อาหารเป็นได้ทั้งทางปรับและต้นเหตุ · ทางปรับดับอาการ การหยุดเหตุดับต้นไฟ
- รับเข้าผิดสมดุลสามแบบ เกิน ขาด ผิด
- รับ–ขับ ไม่ทันก็ค้าง · ใช้–ซ่อม ไม่ทันก็พร่อง
- อาหารมักเป็นทางผ่าน เดินย้อนจากปลายทางไปหาต้นทาง ไม่เกินสามช่วง
- เลิก เลี่ยง เปลี่ยน · ทีละหนึ่งก้าว · เขียนเป็นถ้า–แล้ว

บทที่ 15

ขอบเขตและความปลอดภัย

ปรึกษาบุคลากรสุขภาพเมื่อมีข้อจำกัดในการดูแล

บทที่ 15 · ขอบเขตและความปลอดภัย

เล่มนี้ทำอะไรได้ และทำอะไรไม่ได้

เล่มนี้ช่วยให้เราเลือกอาหารประจำวันให้เข้ากับร่างกายของตัวเอง ทั้งในวันที่สบายดีและในวันที่เริ่มเอียง **เล่มนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการรักษาโรค และไม่ใช้แทนการพบแพทย์**

อาหารเปลี่ยนร่างกายได้จริง เพราะเปลี่ยนได้จริง จึงต้องรู้ว่าเมื่อไรต้องหยุดดูแลเอง บทนี้มีห้าเรื่อง กฎลำดับชั้น · อาหารกับยาที่กินประจำ · กลุ่มที่ต้องระวังเป็นพิเศษ · ธงแดง · สิ่งที่เล่มนี้ยังไม่ใช่

1. กฎลำดับชั้น

> **ชั้นล่างคือเป้าและข้อจำกัดตามแนวทางเวชปฏิบัติของโรคที่คนไข้มี ธาตุเลือกได้เพียงลำดับ วิธี และจังหวะ และไม่เคยขัดชั้นล่าง ในโรคความดัน เบาหวาน ไต และหัวใจ เกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ จำกัดตามแพทย์เสมอ**

ตัวอย่างการใช้

- **คนธาตุลมที่เป็นความดันโลหิตสูง** ธาตุลมไปทางเค็มอ่อน แต่ปริมาณเกลือยังตามที่แพทย์สั่ง ความชุ่มได้จากน้ำแกงอุ่นที่ไม่เค็ม ไขมันดีปริมาณน้อย และการปรุงแบบต้มตุ๋น
- **คนธาตุลมไฟที่เป็นเบาหวาน** ธาตุลมไฟไปทางหนักและหวานจากธรรมชาติ แต่ปริมาณข้าว แป้ง และผลไม้หวานยังตามแผนของแพทย์และนักกำหนดอาหาร ความหนักได้จากโปรตีน ถั่ว และผักเนื้อแน่นมากกว่าจากน้ำตาล
- **คนที่แพทย์สั่งจำกัดน้ำ** เช่น โรคหัวใจล้มเหลว โรคไตบางระยะ ทิศชุ่มไม่ได้แปลว่าดื่มน้ำมากขึ้น ให้ดื่มตามปริมาณที่แพทย์กำหนด
- **คนที่เป็นโรคไตและแพทย์สั่งจำกัดโพแทสเซียม** ผลไม้และผักบางชนิดที่เล่มนี้แนะนำ เช่น กล้วย ส้ม มะพร้าวอ่อน ฟักทอง ต้องกินตามที่แพทย์หรือนักกำหนดอาหารกำหนด
- **คนที่เป็นเกาต์** เครื่องใน อาหารทะเล เหล้า และเบียร์ จำกัดตามแพทย์ ไม่ว่าธาตุไหน

ธาตุยังช่วยได้เสมอในส่วนที่เหลือ เช่น เลือกวิธีปรุง เลือกเครื่องเทศ เลือกอุณหภูมิ เลือกเวลากิน และเลือกผักที่ไม่ขัดกับข้อจำกัดของโรค

2. อาหารกับยาที่กินประจำ

อาหารและสมุนไพรบางชนิดเสริมหรือลดฤทธิ์ของยาได้ ก่อนเปลี่ยนอาหารอย่างจริงจัง ผู้ที่กินยาประจำควรถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร ตัวอย่างที่พบบ่อย

- **มะระ มะระขี้นก ผักเชียงดา** อาจเสริมฤทธิ์ยาลดน้ำตาล ทำให้น้ำตาลต่ำเกินในคนที่กินยาเบาหวาน
- **ใบขี้เหล็ก** ระวังเมื่อกินคู่ยานอนหลับ และในผู้ที่มีโรคตับ
- **ดอกอัญชัน** ระวังเมื่อกินปริมาณมากคู่ยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- **ขมิ้นชัน** ปริมาณในอาหารใช้ได้ แต่ผู้ที่กินยาต้านเกล็ดเลือดหรือยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรือมีนิ่วในถุงน้ำดี ไม่กินแบบเข้มข้นหรือแคปซูล ควรถามเภสัชกร
- **ผักใบเขียวจัด** ผู้ที่กินยาต้านการแข็งตัวของเลือดบางชนิด ควรกินผักใบเขียวในปริมาณสม่ำเสมอ ไม่เพิ่มหรือลดกะทันหัน
- **ส้มโอและเกรปฟรุต** บางพันธุ์ตีกับยาบางชนิด เช่น ยาลดไขมันและยาความดันบางตัว ถามเภสัชกรก่อน

กติกาทั่วไป **ไม่หยุด ไม่ลด ไม่เพิ่มยาเอง เพราะเปลี่ยนอาหารแล้วรู้สึกดีขึ้น** ให้แจ้งแพทย์ผู้สั่งยา

3. กลุ่มที่ต้องระวังเป็นพิเศษ

กลุ่มต่อไปนี้ใช้เล่มนี้ได้ แต่ต้องปรับเบากว่าปกติ ส่งต่อเร็วกว่าปกติ และควรให้แพทย์หรือผู้พาเดินดูก่อนปรับอาหารแก้

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี
- ตั้งครรภ์
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง
- ให้นมบุตร
- เด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุที่หกล้ม

เพิ่มเติมสำหรับเรื่องอาหาร

- **เด็ก** ให้อาหารตามวัยและตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลก่อน ธาตุใช้เลือกวิธีปรุงและรสอย่างอ่อนโยน ไม่ใช้งดอาหารกลุ่มใด
- **ผู้ตั้งครรภ์และให้นมบุตร** ไม่ใช้สมุนไพรเข้มข้นหรืออาหารแก้ที่แรง ใช้ตัวเสริมและอาหารที่ป้ายกลาง ๆ ผู้ตั้งครรภ์ไม่ใช้ดอกคำฝอย
- **ผู้สูงอายุที่กินได้น้อย** พร่องมาก่อนเกิน เติมก่อนลด ไม่งดอาหารกลุ่มใดโดยไม่ปรึกษาแพทย์
- **ผู้ที่แพ้อาหาร** ข้อแนะนำทุกข้อในเล่มนี้ยกเว้นอาหารที่แพ้เสมอ
- **ผู้ที่การกินเป็นเรื่องลำบากใจ** เช่น กังวลกับการกินมาก หรือรู้สึกผิดเมื่อกิน ไม่ควรใช้เล่มนี้เป็นกฎที่เคร่งครัด ควรคุยกับแพทย์หรือผู้ที่ไว้ใจก่อน

4. ธงแดง · เมื่อไรต้องหยุดดูแลเอง

ธงแดงมีสองชั้น

ชั้นที่ 1 · ฉุกเฉิน → โทร 1669 หรือไปห้องฉุกเฉินทันที ไม่ดูแลเองต่อ

อาการ	รายละเอียด
ไข้สูง	> 39°C (ทารก > 38°C)
เป็นลม / วิงเวียนรุนแรง	หมดสติ บ้านหมุนหนัก
ปวดเฉียบพลันรุนแรง	ปวดที่สุดในชีวิต
หายใจลำบาก	หอบ เขียวคล้ำ หายใจเร็วผิดปกติ
บาดเจ็บ / เลือดออกไม่หยุด	บาดเจ็บรุนแรง เลือดออกไม่หยุด
ระดับสติเปลี่ยน	สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
อาการแบบหลอดเลือดสมอง	หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
อาการแบบหัวใจขาดเลือด	เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบเหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ	
เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ	อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็นเลือด
คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย	อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ชั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

อาการ	รายละเอียด
สัญญาณที่อาจเป็นมะเร็ง	น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ คลำพบก้อน แผลไม่หาย เลือดออกผิดที่ ไอหรือเสียงแหบเรื้อรัง กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง
ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์คึกผิดปกติ	เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ · หรืออารมณ์คึกพลุ่งพล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ	ตรวจหัวใจและความดันก่อน
ไข้หลายวัน	ไข้ไม่ถึงเกณฑ์ชั้นที่ 1 แต่เป็นหลายวัน
บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้	ถ้ามีเจ็บหน้าอกหรือหอบเหนื่อยเฉียบพลันร่วมด้วย ทำตามชั้นที่ 1 ทันที

ด้านจิตใจ

- **ทำตามชั้นที่ 1 ทันที** · ความคิดทำร้ายตัวเอง / ฆ่าตัวตาย · พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น · สูญเสียการรับรู้จากความเป็นจริง
- **พบแพทย์โดยเร็ว** · ซึมเศร้า/วิตกที่กระทบหน้าที่การงาน > 2 สัปดาห์ · ในผู้ดูแล: คิดว่าจะ "ทิ้ง" คนที่ดูแล

ลำดับการตัดสินใจ

1. มีอาการชั้นที่ 1 ข้อใดข้อหนึ่ง → ห้องฉุกเฉินทันที
2. มีอาการชั้นที่ 2 → พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนดูแลเอง
3. อยู่ในกลุ่มที่ต้องระวังเป็นพิเศษ และมีอาการเจ็บป่วย → หน่วยบริการใกล้บ้านหรือแผนกผู้ป่วยนอกโดยเร็ว
4. ดูแลเองได้ปลอดภัย (ไม่มีธงแดง ไม่ชนยาประจำ) → ดูแลเองและติดตาม อาการเฉียบพลันติดตาม 48 ชั่วโมง ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลงให้ส่งต่อ · การเอียงของธาตุติดตาม 7 วัน ไม่ดีขึ้นทบทวนหมุดแล้วปรับต่ออีก 7 วัน ครบ 14 วันไม่ดีขึ้นหรือแย่ลงเมื่อไร ให้ส่งต่อ
5. ไม่เข้าข้อใดข้างต้น → หน่วยบริการใกล้บ้านหรือคลินิก

อาการที่เป็นเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ ไม่ใช่ธงแดง แต่ให้ตรวจสุขภาพพื้นฐานก่อนลงวงล่าง (บทที่ 14)

> **ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ** ผู้ดูแลในบ้านไม่ต้องวินิจฉัยเอง หน้าที่คือรู้ว่าเมื่อไรเกินขอบเขต

5. สิ่งที่เล่มนี้ยังไม่ใช่

- ป้ายสามช่องของอาหารเป็นค่าประมาณสำหรับปริมาณที่กินตามปกติ จัดจากตำราแผนไทย ตำราอาหารตามธาตุเดิมของเพลินไพร และหลักสี่คำถามอ่านอาหาร ไม่ใช่ผลวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ
- หลักการในเล่มนี้เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร **ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย**
- เล่มนี้ไม่มีอาหารรักษาโรครายโรค อาการที่เป็นโรคแล้ว ใช้แผนของแพทย์เป็นหลัก แล้วใช้เล่มนี้เลือกส่วนที่เหลือ

ก่อนปิดเล่ม

- เป้าตามแนวทางเวชปฏิบัติอยู่เหนือธาตุเสมอ · เกลือ น้ำตาล ไขมัน น้ำ ตามแพทย์
- ไม่หยุด ไม่ลด ไม่เพิ่มยาเอง
- กลุ่มเปราะบาง ปรับเบา ส่งต่อเร็ว
- ธงแดงชั้นที่ 1 โทร 1669 · ชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว · ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

บทส่งท้าย

อาหารคือทางปรับที่กินทุกวัน

ความเข้าใจและการดูแลกันเดินต่อไปได้ทุกมื้อ

บทส่งท้าย · อาหารคือทางปรับที่กินทุกวัน

เล่มนี้เริ่มจากคำถามเล็ก ๆ ว่า ทำไมแกงจืดถ้วยเดียวกันทำให้คนหนึ่งสบาย และอีกคนไม่สบาย และจบด้วยคำตอบที่เรียบง่ายพอจะพกไปทุกมื้อ

> **อาหารทุกจานมีป้ายสามช่อง คนทุกคนมีที่ของตัวเองบนวงล้อ กินให้สมดุลคือเลือกจานที่ป้ายพาเรากลับมาตรงกลาง ทางตรงข้ามกับที่เรากำลังเอียง ด้วยแรงที่พอดีกับกำลังของเรา**

ร้อน เย็น แห้ง ชุ่ม หนัก เบา เป็นของเก่า ตรงข้ามคือยาเป็นของเก่า รสหกรส การกินตามฤดู การดูกำลังก่อนปรับ ทั้งหมดเป็นของเก่าที่คนไทยรู้อยู่ในครัวมานาน สิ่งที่เล่มนี้ทำมีอย่างเดียว คือจัดของเก่าทั้งหมดให้อ่านได้ด้วยวงกลมเดียวกับป้ายสามช่อง ให้แม่บ้าน คนทำงาน ผู้สูงอายุ และเด็กที่เพิ่งหัดทำกับข้าว ถือไว้ในมือได้เอง

ถ้าจำได้แค่ห้าเรื่องจากเล่มนี้ ขอให้เป็นห้าเรื่องนี้

1. **ถามสามคำถามก่อนตักข้าว** × เราเป็นใคร · ▲ ตอนนี้เอียงไปทางไหน · กำลังรับได้แค่ไหน
2. **ถามวิธีปรุงก่อนถามวัตถุดิบ** และอย่าลืมอุณหภูมิตอนกิน
3. **จานที่ป้ายกลาง ๆ เป็นพื้น เครื่องปรับวางข้างจาน** หม้อเดียวเลี้ยงได้ทั้งบ้าน
4. **อาการที่กลับมาซ้ำ ให้หาต้นเหตุ** ซึ่งบางครั้งไม่ได้อยู่ในจาน แต่อยู่ที่ใครนั่งกินข้าวกับเรา
5. **โรคประจำตัวทำตามแพทย์ก่อนธาตุเสมอ** และไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

เมื่อแพทย์ตรวจแล้วไม่พบสาเหตุอื่น ใจสั่นของคุณยายบุญมีที่ดีขึ้นก็ไม่ได้มาจากสูตรอาหารอย่างเดียว ยายดีขึ้นเพราะได้กินข้าวต้มอุ่นกับไข่ตุ๋นที่ป้ายเข้ากับร่างกายของยาย ในเวลาที่ตรงกับร่างกาย และกับคนที่นั่งกินด้วยกัน อาหารที่ดีที่สุดจึงไม่ได้มีแค่ป้ายที่ถูกทาง แต่มีคนรอบโต๊ะด้วย

ขอให้ทุกมื้อของเราเป็นทางปรับที่อ่อนโยน และขอให้โต๊ะกินข้าวของทุกบ้านเป็นที่ที่ทุกธาตุนั่งด้วยกันได้

เพลินไพร

ภาคผนวก ก · ป้ายสามช่องของอาหาร

ตารางนี้จัดประเภท **อาหาร** ไม่ได้ประเมิน **คน** · ค่าเป็นค่าประมาณสำหรับปริมาณที่กินตามปกติ ไม่ใช่ขนาดยา และไม่ใช้แทนการวินิจฉัย

วิธีอ่าน

- **ร้อน/เย็น · แห้ง/ชุ่ม · หนัก/เบา** คือป้ายสามช่องของอาหาร · +2 หรือ −2 = แรง · +1 หรือ −1 = ปานกลาง · 0 = กลางหรือไม่ชัด · ค่าบวกคือ ร้อน แห้ง หนัก ค่าลบคือ เย็น ชุ่ม เบา
- **อ่านป้าย** · สามค่าเขียนเป็นคำ ช่องที่เป็น 0 ไม่เขียน · "มาก" คือค่า ±2
- **เหมาะกับ · ระวังกับ** · ได้จากการเทียบป้ายของอาหารกับป้ายของธาตุประจำตัวทีละช่อง โดยให้น้ำหนักช่องหลักของธาตุมากที่สุด (บทที่ 2)
- **"ทุกธาตุ"** คืออาหารที่ไม่มีช่องไหนแรงพอจะดันใคร เป็นพื้นของสำรับ · "เล็กน้อย:" คือธาตุที่ควรกินแต่พอดี
- **ชื่อธาตุที่มีวงเล็บ** เช่น "ลม (เย็นมาก)" แปลว่าช่องหลักไม่ขัด แต่มีช่องหนึ่งแรงไปทางเดียวกับธาตุนั้น กินได้ถ้าแก้ช่องที่อยู่ในวงเล็บ เช่น กินอุ่น หรือกินคู่ของที่ตรงข้าม
- รายการที่มีเครื่องหมาย ⊘ ไม่ใช่อาหารประจำของธาตุใด แม้ป้ายจะตรงกับที่ธาตุนั้นต้องการ
- อาหารไม่มีจุดบนวงล้อ วงล้อใช้อ่านคน · เทียบป้ายกับ × ธาตุประจำตัว · ถ้ามี ▲ ให้ดูช่องที่ตรงกับทิศของ ▲ แล้วใช้บทที่ 7
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เกลือ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ตามแพทย์เสมอ

ข้าวและแป้ง

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	+1	−1	0	ร้อน · ชุ่ม	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · ไฟน้ำ	เหมาะกว่าแบบแห้ง
ข้าวคั่ว ข้าวอบ	+1	+2	−1	ร้อน · แห้งมาก · เบา	น้ำ · ไฟน้ำ	ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก)	แห้ง เบา
ข้าวต้ม โจ๊ก	+1	−2	−1	ร้อน · ชุ่มมาก · เบา	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · น้ำ (ชุ่มมาก) · ไฟน้ำ	อุ่น ชุ่ม ย่อยง่าย — มื้อเช้าหรือเมื่อย่อยไม่ดี
ข้าวเหนียว	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ถ่วงแรง — คนน้ำเลี่ยงเป็นประจำ
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	แปรรูป เค็ม — กินเป็นครั้งคราว
โรตี ปาท่องโก๋	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ทอด = หนัก
ก๋วยเตี๋ยวแห้ง	0	+1	+1	แห้ง · หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมน้ำ	แห้งและหนักกว่าแบบน้ำ

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ขนมจีน	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	ดีในน้ำยาอุ่น
ขนมปังกรอบ ขนมปังอบแห้ง	0	+2	0	แห้งมาก	ไฟน้ำ	ลมไฟ (แห้งมาก) · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก)	แห้ง — คนธาตุลมและธาตุลมไฟเลี่ยง
ขนมปังขาว	0	+1	+1	แห้ง · หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมน้ำ	แป้งขัดขาว ใยน้อย
ข้าวกล้อง	0	+1	0	แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	เบากว่าข้าวขาว ใยสูง
ข้าวพอง	0	+2	−2	แห้งมาก · เบามาก	น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟ (เบามาก) · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก)	แห้งมาก — คนลมห้ามเป็นมื้อหลัก
ข้าวสวยหุงนุ่ม	0	0	+1	หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	อาหารหลักที่อ่อนนวล หล่อเลี้ยง
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวกล้องงอก	0	+1	0	แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	ใยสูง อิ่มนาน
เส้นเล็ก เส้นบุก	0	0	−1	เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมไฟ	เบา
เส้นใหญ่	0	0	+1	หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	หนักกว่าเส้นเล็ก — น้ำกินพอดี

โปรตีนจากสัตว์

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
หมูทอด	+2	−1	+2	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	ลม	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟและน้ำหลีกเลี่ยง
เนื้อย่าง เนื้อปิ้งไหม้ ⊘	+2	+2	+1	ร้อนมาก · แห้งมาก · หนัก	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก แห้งมาก) · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ส่วนไหม้ไม่ควรกินเป็นประจำ — ทุกธาตุเลี่ยง
ไก่ทอด	+2	−1	+2	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	ลม	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ร้อน+หนัก — ไฟและน้ำเลี่ยง
กุ้งต้ม กุ้งนึ่ง	+1	0	0	ร้อน	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	กุ้งร้อน — ไฟกินพอประมาณ
นมอุ่นใส่ขมิ้น/อบเชย	+1	−2	+1	ร้อน · ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ	ไฟ · น้ำ · ไฟน้ำ	ต้มอุ่นแล้วป้ายเปลี่ยนจากนมเย็น: เย็น → ร้อน
ปลาต้มขิง	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ปลาทอด	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ปลาย่าง	+1	+1	−1	ร้อน · แห้ง · เบา	น้ำ	ลมไฟ	
หมูตุ๋น น่องหมูตุ๋น	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
หมูสามชั้น หมูติดมัน	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	หนักสุด — คนน้ำหลีกเลี่ยง
อาหารทะเลแห้ง	+1	+1	0	ร้อน · แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมไฟ	รสเค็มจัด กินแต่น้อย
เครื่องใน	+1	0	+2	ร้อน · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	หนัก
เนยใส	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ใช้ปรุงทีละน้อย · น้ำใช้ปริมาณน้อย
เนื้อวัว	+1	0	+2	ร้อน · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	เนื้อแดง — ไม่ควรกินทุกมื้อ · น้ำไม่เกินสัปดาห์ละ 2
ไก่ต้ม ไก่ตุ๋น	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	ดีกับทุกธาตุเมื่อไม่ทอด
ไก่ย่าง	+1	+1	0	ร้อน · แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมไฟ	ย่าง = เพิ่มร้อนและแห้ง
ไข่ดาว ไข่เจียว	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ไข่แดง	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ไส้กรอก แฮม กุนเชียง ⊘	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	—	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	แปรรูป เค็ม มัน
ปลานึ่ง	0	−1	−1	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	เบาที่สุดในหมู่โปรตีนสัตว์ — ดีทุกธาตุ
ปลาเล็กตัว ปลาทู	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	
หมูสับ หมูเนื้อแดง	0	0	+1	หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
โยเกิร์ต	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	คนน้ำระวัง
ไก่นึ่ง	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
ไข่ขาว	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	เบากว่าไข่ทั้งฟอง
ไข่ต้ม ไข่ลวก	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
นมวัว	−1	−2	+2	เย็น · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	เย็น ชุ่ม หนัก — คนน้ำเลี่ยงปริมาณมาก
ปู หอย	−1	0	+1	เย็น · หนัก	ไฟ · ลมไฟ	ลมน้ำ · น้ำ	ปรุงให้สุกทั่ว · ผู้แพ้อาหารทะเลเลี่ยง
เนื้อสด เนื้อดิบ ⊘	−1	0	+2	เย็น · หนักมาก	—	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ (หนักมาก)	ดิบ เสี่ยงพยาธิและเชื้อโรค — ทุกธาตุเลี่ยง
ปลาดิบ ⊘	−2	0	0	เย็นมาก	—	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	เย็น — ลมและน้ำหลีกเลี่ยง

โปรตีนจากพืช

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
งาดำ งาขาว	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ชุ่มที่อุ่น — ทางปรับหลักของคนธาตุลม
ถั่วลิสงคั่ว	+1	0	+2	ร้อน · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	คั่ว = เพิ่มร้อนและแห้ง
เต้าหู้ทอด	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ถั่วดำ	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	ให้เนื้อ — ผู้ป่วยโรคไตกินตามแพทย์
ถั่วต้ม ถั่วบด	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	ต้มแล้วย่อยง่ายกว่าดิบ
ถั่วเหลือง	0	−2	+2	ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ถั่วแดง ถั่วลันเตา	0	0	+1	หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
ถั่วดิบ ถั่วงอกดิบ	−1	+1	0	เย็น · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ	ลมหลีกเลี่ยง ทำให้ท้องอืด
เต้าหู้	−1	−1	+1	เย็น · ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ	น้ำ	ดีกับลมไฟ · ต้มหรือนึ่งย่อยง่ายกว่าทอด
ถั่วเขียว	−2	−1	+1	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	ดับร้อน แก้พิษ

ผัก-ใบ

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ใบกะเพรา	+1	0	−2	ร้อน · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก)	ไฟระวังเมื่อปริมาณมาก
ใบยอ	+1	+1	−2	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม	ลมและไฟระวัง
ใบโหระพา	+1	0	−2	ร้อน · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก)	ไฟระวัง

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ตำลึง	−1	0	−1	เย็น · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	
ผักหวานบ้าน	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
ผักกาดเขียว	−1	+1	−1	เย็น · แห้ง · เบา	ไฟน้ำ	ลม	
ผักชี	−1	0	−1	เย็น · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	
ใบบัวบก	−1	+1	+1	เย็น · แห้ง · หนัก	ไฟ	ลมน้ำ	รสขมฝาด
กะหล่ำดอก	−2	+1	−1	เย็นมาก · แห้ง · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง ทำให้ท้องอืด
ขึ้นฉ่าย	−2	+1	−1	เย็นมาก · แห้ง · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ขับปัสสาวะ
บร็อกโคลี	−2	+1	−1	เย็นมาก · แห้ง · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง
ผักกาดขาว	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง
ผักบุ้ง	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ดับร้อน
ผักโขม	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวังเมื่อกินสด
ใบขี้เหล็ก	−2	+1	+2	เย็นมาก · แห้ง · หนักมาก	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ (หนักมาก)	ช่วยนอน ระบายอ่อน · ระวังคู่ยานอนหลับและตับ
ใบย่านาง	−2	+1	0	เย็นมาก · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	คลายร้อน ปรับธาตุ
ใบสะระแหน่	−2	0	−2	เย็นมาก · เบามาก	ไฟน้ำ	ไฟ (เบามาก) · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	เบาที่เย็น
ใบหม่อน	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	

ผัก-ผลและฝัก

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ฟักทอง	0	−1	+2	ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ข้าวโพดหวาน	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	
ข้าวโพดอ่อน	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ถั่วฝักยาว	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	
มะเขือยาว	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	
กระเจี๊ยบเขียว	−1	−2	+1	เย็น · ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	เมือก — หล่อลื่นลำไส้
บวบ	−1	−1	0	เย็น · ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
น้ำเต้า	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	
ฟัก แฟง	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	ลมและน้ำระวัง
มะระ มะระขี้นก	−2	+1	0	เย็นมาก · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง · ระวังคู่ยาเบาหวาน
มะเขือพวง	−2	+1	0	เย็นมาก · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ขมฝาด ลดความชุ่ม
มะเขือเทศ	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	
มะเขือเปราะ	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	
แตงกวา	−2	−1	−1	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมและน้ำระวัง

ผัก-รากและหัว

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
มันเทศ	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	นึ่งหรือต้มดีกว่าทอด
มันแกว	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
เผือก	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ถ่วง
มันฝรั่ง	0	+1	+1	แห้ง · หนัก	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมน้ำ	ต้มหรืออบดีกว่าทอด
หน่อไม้	0	+1	0	แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	ลมระวัง
หัวปลี	0	+1	0	แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	
แครอท	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	
รากบัว	−1	0	+1	เย็น · หนัก	ไฟ · ลมไฟ	ลมน้ำ · น้ำ	เย็นและให้เนื้อ — ดีกับคนร้อนใน
หัวไชเท้า	−1	+1	−1	เย็น · แห้ง · เบา	ไฟน้ำ	ลม	

ผัก-ดอกและพื้นบ้าน

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ผักแพว ผักไผ่	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	
ชะอม	+1	+1	0	ร้อน · แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมไฟ	
ดอกแค	+1	+1	−1	ร้อน · แห้ง · เบา	น้ำ	ลมไฟ	
ดอกขจร	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
ดอกอัญชัน	−1	+1	0	เย็น · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ	ระวังคู่ยาต้านการแข็งตัวของเลือดขนาดสูง
ผักกูด	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	
ผักเชียงดา	−2	+1	0	เย็นมาก · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ระวังคู่ยาเบาหวาน
สะเดา	−2	+1	0	เย็นมาก · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	เจริญอาหาร บำรุงน้ำดี

ผลไม้

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ทุเรียน	+2	−2	+2	ร้อนมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลม	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟและน้ำระวัง — ร้อนและหนักที่สุด
ลิ้นจี่ ลำไย	+2	−2	+2	ร้อนมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลม	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟและน้ำระวัง — ร้อนและหนัก
ขนุน	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง — หนัก
น้อยหน่า	0	−1	+2	ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ฝรั่งสุก	0	+1	0	แห้ง	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลม	
มะละกอสุก	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
ลองกอง	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	ฤดูฝน
สละ	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	
ส้ม	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	ฤดูหนาว
เงาะ	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	ฤดูฝน
กล้วยสุก	−1	−1	+2	เย็น · ชุ่ม · หนักมาก	ไฟ · ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
สับปะรด	−1	0	0	เย็น	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ลมน้ำ	รสเปรี้ยวจัด — ไม่กินตอนท้องว่าง
องุ่น	−1	−1	0	เย็น · ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
แก้วมังกร	−1	−1	0	เย็น · ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
แอปเปิลหวาน	−1	−1	0	เย็น · ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: น้ำ	
ชมพู่	−2	−1	−1	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	
มะขาม	−2	−1	−1	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ระบาย ดับกระหาย
มะขามป้อม	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ชุ่มคอ แก้ไอ
มะปราง มะยงชิด	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
มะพร้าวอ่อน	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	น้ำระวัง
มะม่วงสุก	−2	−1	+1	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	น้ำระวัง · ฤดูร้อน
มังคุด (เนื้อผล)	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ฤดูร้อน
ลูกหว้า	−2	+2	0	เย็นมาก · แห้งมาก	ไฟ · ไฟน้ำ	ลมไฟ (แห้งมาก) · ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	
สาลี่	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	น้ำระวัง
ส้มโอ	−2	0	0	เย็นมาก	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง
แตงโม	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	น้ำระวัง · เย็นมาก · ฤดูร้อน

น้ำมันและไขมัน

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
น้ำมันทอดซ้ำ ⊘	+2	−1	+2	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ทุกธาตุหลีกเลี่ยง
น้ำมันงา	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ทางปรับหลักของคนธาตุลม
น้ำมันปาล์มแปรรูป ⊘	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	—	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ทุกธาตุหลีกเลี่ยง
กะทิ	0	−2	+2	ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟและน้ำระวัง
น้ำมันมะกอก	0	−2	+1	ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำใช้ปริมาณน้อย
น้ำมันมะพร้าว	0	−2	+2	ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำเลี่ยงปริมาณมาก
น้ำมันรำข้าว	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	

เครื่องปรุงและรส

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
กระเทียม	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟระวังเมื่อกินสด
พริกสด พริกแห้ง	+2	+1	−1	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟและลมไฟระวังเมื่อมาก
พริกไทย	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟพอเหมาะ
กะปิ	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
ปลาร้า (ต้มสุก)	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	เค็มจัด · ผู้ป่วยความดัน ไต กินตามแพทย์ · กินสุกเท่านั้น
ของดอง	+1	−1	0	ร้อน · ชุ่ม	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · ไฟน้ำ	ไฟหลีกเลี่ยง

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
น้ำปลา เกลือ	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	รสเค็มจัด ใช้แต่น้อย · ผู้ป่วยโรคไตและความดันตามแพทย์
น้ำส้มสายชู	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	รสเปรี้ยวเด่น · ไฟหลีกเลี่ยง
หัวหอม หอมแดง	+1	+1	−2	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม	ไฟระวังเมื่อสด
ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
น้ำตาล	0	−1	+2	ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	รสหวานจัด ใช้แต่น้อย
น้ำตาลปี๊บ น้ำผึ้ง	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	
มะขามเปียก	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	
มะนาว	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	รสเปรี้ยวจัด ใช้พอดี

สมุนไพรครัว

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ขิง	+2	+1	−1	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ปริมาณในอาหารใช้ได้ · ระวังผู้กินยาต้านการแข็งตัวของเลือดถ้ากินเข้มข้น
ข่า	+2	+1	−1	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	
ตะไคร้	+1	+1	−2	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม	
กระชาย	+1	0	−2	ร้อน · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก)	
ใบมะกรูด	+1	0	−2	ร้อน · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก)	
ชะพลู	+1	+1	−1	ร้อน · แห้ง · เบา	น้ำ	ลมไฟ	
ขมิ้นชัน	+1	+1	−1	ร้อน · แห้ง · เบา	น้ำ	ลมไฟ	ปริมาณในอาหารใช้ได้ · แบบเข้มข้นระวังคู่ยาต้านเกล็ดเลือดและยาต้านการแข็งตัวของเลือด (บทที่ 15)
ดอกคำฝอย	+1	+1	−1	ร้อน · แห้ง · เบา	น้ำ	ลมไฟ	ไม่ใช้ในผู้ตั้งครรภ์ (บทที่ 15)
มะแว้ง	−1	+1	−1	เย็น · แห้ง · เบา	ไฟน้ำ	ลม	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ดอกกระเจี๊ยบแดง	−2	+1	−2	เย็นมาก · แห้ง · เบามาก	ไฟน้ำ	ไฟ (เบามาก) · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	รสเปรี้ยวจัด
ใบเตย	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	ใช้ได้ทุกจาน
มะรุม	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	

เครื่องดื่ม

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
กาแฟดำ	+2	+2	−1	ร้อนมาก · แห้งมาก · เบา	น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ลมและไฟระวัง
ชาดำ	+2	+1	−1	ร้อนมาก · แห้ง · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟระวัง
น้ำขิง	+2	0	−1	ร้อนมาก · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟระวัง
แอลกอฮอล์ ⊘	+2	−1	0	ร้อนมาก · ชุ่ม	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ไฟน้ำ	ไฟหลีกเลี่ยง
กาแฟใส่นม	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ชานมไข่มุก	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำหลีกเลี่ยง
น้ำซุปกระดูก	+1	−2	+1	ร้อน · ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ	ไฟ · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำเลือกแบบไม่มัน
น้ำซุปผัก	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	
น้ำตะไคร้	+1	+1	−2	ร้อน · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม	
น้ำมะตูม	+1	+1	+1	ร้อน · แห้ง · หนัก	ทุกธาตุ	—	
น้ำอุ่น	+1	0	0	ร้อน	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	ดีมากกับลมและน้ำ
น้ำส้มคั้น	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	
น้ำใบเตย	0	0	0	กลาง	ทุกธาตุ	—	
ชาเขียว	−1	+1	−1	เย็น · แห้ง · เบา	ไฟน้ำ	ลม	ลมระวัง
น้ำดอกอัญชัน	−1	+1	0	เย็น · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
น้ำใบบัวบก	−1	+1	0	เย็น · แห้ง	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ	
น้ำกระเจี๊ยบ	−2	+1	−2	เย็นมาก · แห้ง · เบามาก	ไฟน้ำ	ไฟ (เบามาก) · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	รสเปรี้ยวจัด — ลมและไฟระวัง
น้ำมะพร้าวอ่อน	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	น้ำระวัง
น้ำอัดลม ⊘	−2	−1	+1	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	—	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	ทุกธาตุหลีกเลี่ยง
น้ำเก๊กฮวย	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	
น้ำเย็น	−2	−1	0	เย็นมาก · ชุ่ม	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	ลมและน้ำระวัง

ของหวาน

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
กล้วยบวชชี	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟระวัง น้ำหลีกเลี่ยง
ข้าวเหนียวมะม่วง อุ่น	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ครัวซอง	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
บัวลอย	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ฟักทองแกงบวด	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ลอดช่องอุ่น	+1	−2	+1	ร้อน · ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ	ไฟ · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ขนมต้มขาว	0	−1	−1	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
คุกกี้ บราวนี่	0	−1	+2	ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง — หวานมัน
ทับทิมกรอบน้ำกะทิ	0	−2	+1	ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง
ลูกชุบ ทองหยอด	0	−1	+1	ชุ่ม · หนัก	ลมไฟ · ลม	น้ำ · ไฟน้ำ	หวาน ชิ้นเล็ก
ข้าวเหนียวมะม่วงเย็น	−1	−1	+2	เย็น · ชุ่ม · หนักมาก	ไฟ · ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ตัวอย่างชัดว่าอุณหภูมิเปลี่ยนป้าย — เทียบกับแบบอุ่น
เค้กครีม	−1	−2	+2	เย็น · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำหลีกเลี่ยง
น้ำแข็งใสน้ำเชื่อม	−2	−1	+1	เย็นมาก · ชุ่ม · หนัก	ไฟ · ลมไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ	ลมและน้ำระวัง
บิงซู	−2	−2	+2	เย็นมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ลมระวัง น้ำหลีกเลี่ยง
ลอดช่องเย็น	−2	−2	+1	เย็นมาก · ชุ่มมาก · หนัก	ลมไฟ	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ลมและน้ำระวัง
เฉาก๊วย	−2	0	−1	เย็นมาก · เบา	ไฟ · ไฟน้ำ	ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง
ซอร์เบต์ผลไม้	−2	−1	−1	เย็นมาก · ชุ่ม · เบา	ไฟ	ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง
ไอศกรีมนม	−2	−2	+2	เย็นมาก · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลม (เย็นมาก) · ลมน้ำ · น้ำ · ไฟน้ำ	ลมระวัง น้ำหลีกเลี่ยง

เมนู

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก	+2	−1	+1	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนัก	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ไฟน้ำ	ไฟระวัง

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ของทอดทุกชนิด ⊘	+2	−1	+2	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ร้อนและหนัก
ของย่าง ปิ้ง	+2	+2	+1	ร้อนมาก · แห้งมาก · หนัก	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก แห้งมาก) · ลม · ลมน้ำ (แห้งมาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟหลีกเลี่ยง
ต้มยำ	+2	0	−1	ร้อนมาก · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟระวัง — แก้ด้วยสะระแหน่และลดพริก
ผัดกะเพราหมูสับไข่ดาว	+2	−1	+2	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนักมาก	ลม	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟระวัง — แก้ด้วยผักชีโรยและแตงกวา
ยำ	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟระวัง
ส้มตำไทย	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ไฟและลมระวัง
ขนมจีนน้ำยากะทิ	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	น้ำระวัง — แก้ด้วยผักลวกเยอะ
ข้าวต้มปลา	+1	−2	−1	ร้อน · ชุ่มมาก · เบา	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · น้ำ (ชุ่มมาก) · ไฟน้ำ	
ข้าวมันไก่	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	หนัก — แก้ด้วยขิงสดและน้ำซุปขิงร้อน
ผัดผักรวมมิตร	+1	0	0	ร้อน	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	
แกงกะทิ แกงเขียวหวาน	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ไฟและน้ำระวัง
แกงจืด	0	−1	−1	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	
แกงเลียง	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	
ปลานึ่งมะนาว	0	−1	−1	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
สลัดผักดิบ	−2	0	−2	เย็นมาก · เบามาก	ไฟน้ำ	ไฟ (เบามาก) · ลมไฟ · ลม · ลมน้ำ · น้ำ (เย็นมาก)	ลมระวัง — แก้ด้วยน้ำสลัดขิง-งา และถั่วคั่ว
ข้าวผัด ข้าวผัดกุนเชียง	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ผัดซีอิ๊ว	+1	−1	+2	ร้อน · ชุ่ม · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ผัดผักบุ้งไฟแดง	0	−1	0	ชุ่ม	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟน้ำ	ขอไม่เผ็ด
ข้าวขาหมู	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	ผักกาดดองและผักสดช่วยได้
ข้าวหมกไก่	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
ข้าวคลุกกะปิ	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
ไข่พะโล้	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
เย็นตาโฟน้ำใส ขนมจีนน้ำเงี้ยว	+1	−1	0	ร้อน · ชุ่ม	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · ไฟน้ำ	
เกาเหลา สุกี้น้ำ	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	
ราดหน้า	+1	−1	+1	ร้อน · ชุ่ม · หนัก	ลม	ไฟน้ำ	
ข้าวซอย	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	
ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ แกงจืดตำลึง	0	−1	−1	ชุ่ม · เบา	ทุกธาตุ	เล็กน้อย: ไฟ	
แกงป่า	+2	0	−1	ร้อนมาก · เบา	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	
ต้มยำน้ำข้น	+2	−1	+1	ร้อนมาก · ชุ่ม · หนัก	ลม · ลมน้ำ	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ไฟน้ำ	
แกงส้มผักรวม	+1	−1	−1	ร้อน · ชุ่ม · เบา	ลมน้ำ	ไฟ	
แกงมัสมั่น	+1	−2	+2	ร้อน · ชุ่มมาก · หนักมาก	ลมไฟ · ลม	ไฟ (ชุ่มมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ	

อาหาร	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	อ่านป้าย	เหมาะกับ	ระวังกับ	หมายเหตุ
ส้มตำปูปลาร้า	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ปลาร้าต้มสุกเท่านั้น
ลาบ น้ำตก	+2	+1	−2	ร้อนมาก · แห้ง · เบามาก	ลมน้ำ · น้ำ	ไฟ · ลมไฟ · ลม (เบามาก) · ไฟน้ำ (ร้อนมาก)	ลาบสุกเท่านั้น
หมูปิ้งข้าวเหนียว ไก่ย่างข้าวเหนียว	+2	+1	+2	ร้อนมาก · แห้ง · หนักมาก	—	ไฟ · ลมไฟ (ร้อนมาก) · ลมน้ำ (หนักมาก) · น้ำ · ไฟน้ำ (ร้อนมาก หนักมาก)	แรงหลายช่อง (บทที่ 10)

ชื่อธาตุในคอลัมน์เหมาะกับ ระวังกับ และหมายเหตุ ย่อคำว่า "ธาตุ" ออก เช่น "ลมไฟ" คือธาตุลมไฟ · ดุลยภาพกินได้ทุกรายการ ระวังเพียงรายการที่แรงหลายช่อง

ภาคผนวก ข · วิธีปรุงเปลี่ยนป้ายสามช่อง

ค่าในตารางคือจำนวนที่บวกเพิ่มเข้าไปในป้ายของวัตถุดิบทีละช่อง เป็นค่าประมาณ ใช้ดูว่าแต่ละช่องขยับไปทางไหนมากกว่าดูตัวเลข

วิธีปรุง	ร้อน/เย็น	แห้ง/ชุ่ม	หนัก/เบา	ตัวอย่าง
ต้ม ตุ๋น	0	−1	−1	ปลาต้ม ไก่ตุ๋น ข้าวต้ม
นึ่ง	0	−1	0	ปลานึ่ง ผักนึ่ง
ลวก	−1	−1	−1	ผักลวก เนื้อลวก
ผัดน้ำมันน้อย	+1	0	+1	ผัดผักรวม
ผัดเผ็ด	+2	+1	+1	ผัดกะเพรา ผัดพริกแกง
ทอด	+2	−1	+2	ของทอดทุกชนิด
ย่าง ปิ้ง	+2	+2	0	หมูย่าง ปลาย่าง
อบ	+1	+2	0	ขนมอบ ข้าวอบ
คั่ว	+1	+2	−1	ข้าวคั่ว ถั่วคั่ว งาคั่ว
ดิบ สด	−1	0	0	สลัดผักดิบ ปลาดิบ
ดอง หมัก	+1	−1	0	ผักดอง ปลาร้า
แช่เย็น ใส่น้ำแข็ง	−2	0	0	ลอดช่องเย็น บิงซู
ใส่กะทิ	0	−2	+2	แกงกะทิ ขนมจีนน้ำยา
โรยผักชี สะระแหน่	−1	0	−1	ต้มยำ ลาบ
เคี้ยวขิงสดก่อนกิน	+1	0	−1	ก่อนกินข้าวมันไก่

ต้มที่ใส่ขิง ข่า ตะไคร้ หรือพริกไทย ให้บวกร้อนเพิ่มอีก +1

กฎสามข้อ ถามวิธีปรุงก่อนถามวัตถุดิบ · แก้จานที่ป้ายไม่เข้ากับเราได้ด้วยการเปลี่ยนวิธีปรุงหรือเติมเครื่องข้างจาน · อุณหภูมิตอนกินเปลี่ยนช่องร้อน–เย็นของจานได้ทั้งจาน

ภาคผนวก ค · รสยาเก้ารสกับป้ายสามช่อง

แพทย์แผนไทยใช้รสยาเก้ารสในการเลือกยาและตำรับ เล่มนี้ใช้หกรสสำหรับอาหาร ตารางนี้เทียบให้เห็นว่ารสยาแต่ละรสมีป้ายสามช่องอย่างไร คำแรกของป้ายคือคุณสมบัติที่เด่นที่สุดของรสนั้น เทียบกับธาตุของเราทีละช่องแบบเดียวกับอาหาร (บทที่ 3)

รสยา	สรรพคุณตามตำราแผนไทยโดยย่อ	ป้ายของรส	ใกล้กับรสอาหาร
ฝาด	สมาน หดรัด แก้ท้องเสีย	แห้ง · เย็นอ่อน · เบา	ฝาด
หวาน	ซึมซาบเนื้อ บำรุงกำลัง	หนัก · ชุ่ม · เย็น	หวาน
เมาเบื่อ	แก้พิษ ขับพยาธิ	ไม่ใช้กับอาหาร เป็นรสของยามากกว่าอาหาร	—
ขม	แก้ไข้ บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร	แห้ง · เย็น · เบา	ขม
เผ็ดร้อน	แก้ลม ขับลม บำรุงไฟธาตุ	ร้อน · แห้ง · เบา	เผ็ด
มัน	บำรุงเส้นเอ็น แก้เส้นตึง	ชุ่ม · หนัก	มัน · ไม่นับในหกรส
หอมเย็น	บำรุงหัวใจ ชื่นใจ	ยังไม่กำหนดป้าย	—
เค็ม	ซึมซาบผิว รักษาเนื้อไม่ให้เน่า	ชุ่ม · หนัก · ร้อนอ่อน	เค็ม
เปรี้ยว	กัดเสมหะ ระบาย	ร้อน · ชุ่ม · เบา (ฤทธิ์ของผลไม้เปรี้ยวหลายชนิดเย็น)	เปรี้ยว

บางตำราเพิ่ม **รสจืด** เป็นรสที่สิบ ใช้ขับปัสสาวะและดับร้อนอย่างอ่อน รสจืดยังไม่กำหนดป้าย

พิกัดยาที่คนไทยรู้จักก็อ่านเป็นป้ายได้ เช่น **ตรีกฎุก** (ขิง ดีปลี พริกไทย) ป้ายเด่นที่ร้อนและเบา ใช้ปลุกไฟและขับลม **ตรีผลา** (สมอพิเภก สมอไทย มะขามป้อม) ป้ายเด่นที่เย็นและแห้ง รสฝาดเปรี้ยว ใช้ระบายและลดความร้อน การใช้พิกัดยาเป็นงานของแพทย์แผนไทย ไม่อยู่ในขอบเขตของเล่มนี้

ภาคผนวก ง · คำถามกำลัง และแหล่งเรียนรู้

คำถามกำลัง 3 ข้อ

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	**แรงทำกิจวัตร** ทำกิจวัตรได้เท่าเดิม ไม่ต้องหยุดพักกลางทาง	☐	☐
2	**ฟื้นจากการออกแรง** ออกแรงมาก พักคืนเดียวก็ฟื้น	☐	☐
3	**ฟื้นจากการป่วย** ไม่ป่วยบ่อย ไม่ป่วยนานกว่าคนอื่น	☐	☐

ใช่ 3 ข้อ = **กำลังมาก** · 2 ข้อ = **กำลังกลาง** · 0–1 ข้อ = **กำลังน้อย**

กำลังบอกแรงของการปรับ ไม่บอกทิศ (บทที่ 5)

เรียนรู้ธาตุและวงล้อได้ฟรี

แหล่ง	ที่อยู่
แบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ	LINE @plearnprai
ตำราออนไลน์และหนังสือเสียง	library.plearnprai.org
วิดีโอ "เพลินไพร หมอข้างบ้าน"	youtube.com/@plearnprai

LINE @plearnprai

library.plearnprai.org

YouTube เพลินไพร

เบอร์ฉุกเฉิน

- **1669** การแพทย์ฉุกเฉิน
- **1323** สายด่วนสุขภาพจิต

ภาคผนวก จ · บัตรอาหารประจำธาตุ 7 ใบ

ตัดเก็บไว้ในกระเป๋าหรือติดตู้เย็น ใช้คู่กับบัตรธาตุของฉัน หัวบัตรบอกป้ายสามช่องของธาตุและช่องหลัก เวลาเจออาหารที่ไม่มีในบัตร ให้เทียบป้ายของอาหารกับช่องหลักก่อน (ภาคผนวก ก)

บัตรอาหาร · ธาตุไฟ

✕ ร้อน → ปรับไปทางเย็น · ป้าย ร้อน · ชุ่ม · เบา · ช่องหลัก **ร้อน–เย็น** · หลักคำ **เย็นลง ช้าลง ไม่เติมไฟ**

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

บัตรอาหาร · ธาตุลมไฟ

✕ เบา → ปรับไปทางหนัก · ป้าย ร้อน · แห้ง · เบา · ช่องหลัก **หนัก–เบา** · หลักคำ **อุ่นท้อง ตรงเวลา มีเนื้อมีแรง**

- **กินบ่อย** ข้าวสวยนุ่ม ไข่ต้ม ถั่วต้ม เต้าหู้ ฟักทอง มันเทศ เผือก กล้วยสุก นมอุ่น น้ำเต้าหู้
- **กินน้อย** เผ็ดจัด ยำ ส้มตำ กาแฟดำ ชาดำ ของกรุบกรอบ งดมื้อ
- **รส** หวานจากธรรมชาติ มันพอดี เค็มอ่อน · น้อยลงกับเผ็ด ขม ฝาด เปรี้ยวจัด · **ปรุง** ต้ม ตุ๋น นึ่ง
- **ระวังช่วง** ฤดูร้อนและฝน · 14–18 น. มีของว่างที่มีเนื้อ

บัตรอาหาร · ธาตุลม

✕ แห้ง → ปรับไปทางชุ่ม · ป้าย เย็น · แห้ง · เบา · ช่องหลัก **แห้ง–ชุ่ม** · หลักคำ **อุ่น ชุ่ม มีน้ำมันดี ตรงเวลา**

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

บัตรอาหาร · ธาตุลมน้ำ

✕ เย็น → ปรับไปทางอุ่น · ป้าย เย็น · แห้ง · หนัก · ช่องหลัก **ร้อน–เย็น** · หลักคำ **อุ่น เติมไฟ ปลุกให้ตื่น**

- **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 ห้องแอร์ · 06–10 น. กินมื้อเช้าอุ่น

บัตรอาหาร · ธาตุน้ำ

✕ หนัก → ปรับไปทางเบา · ป้าย เย็น · ชุ่ม · หนัก · ช่องหลัก **หนัก–เบา** · หลักคำ **เบา อุ่น ขยับ กินน้อยลง**

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

บัตรอาหาร · ธาตุไฟน้ำ

✕ ชุ่ม → ปรับไปทางแห้ง · ป้าย ร้อน · ชุ่ม · หนัก · ช่องหลัก **แห้ง–ชุ่ม** · หลักคำ **หยุดหวาน มัน ทอด ให้ไหล ขม ฝาด**

- **กินบ่อย** มะระ ผักเชียงดา สะเดา หัวปลี มะเขือพวง ผักบุ้ง ตำลึง ข้าวกล้อง ปลานึ่ง ฝรั่ง น้ำใบบัวบก ชาเขียวไม่หวาน
- **กินน้อย** หวาน นม ทอด เหล้า กะทิ หมูติดมัน ทุเรียน ลำไย ของดอง เค็มจัด เผ็ดจัด
- **รส** ขม ฝาด · น้อยลงกับเค็ม มัน เปรี้ยว หวาน · ไม่เผ็ดจัด · **ปรุง** ลวก นึ่ง ต้มจืดไม่มัน
- **ระวังช่วง** ฤดูร้อนและหนาว โดยเฉพาะร้อนอบอ้าว ช่วงงานเลี้ยง · มื้อเย็นที่หนักและมัน

บัตรอาหาร · ดุลยภาพ

✕ กลางวง → ดูแลตามฤดู · ป้าย กลางทั้งสามช่อง · หลักคำ **กินหลากหลาย สลับ ไม่ซ้ำ**

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

ทุกบัตร · ผู้ที่มีโรคประจำตัว เกลือ น้ำตาล ไขมัน น้ำ ตามแพทย์เสมอ · ธงแดงชั้นที่ 1 โทร 1669 · ชั้นที่ 2 พบแพทย์โดยเร็ว · ไม่แน่ใจ = ส่งต่อ

ภาคผนวก ฉ · อภิธานศัพท์

คำ	ความหมายในเล่มนี้
วงล้อธาตุ	วงกลมหกขั้ว ร้อน เบา แห้ง เย็น หนัก ชุ่ม ใช้อ่านคนและอาการ ปัก ✕ และ ▲ และบอกทิศของทางปรับ · อาหารไม่ปักเป็นจุดบนวง แต่อ่านเป็นป้ายสามช่อง
สามคู่	ร้อน–เย็น · แห้ง–ชุ่ม · หนัก–เบา คุณสมบัติสามแกนของอาหารและร่างกาย
ป้ายสามช่อง	คุณสมบัติของอาหาร รส หรือธาตุ อ่านทีละช่อง ร้อน–เย็น · แห้ง–ชุ่ม · หนัก–เบา เขียนเป็นคำ ช่องที่กลางไม่เขียน "มาก" คือแรง เช่น แตงโม · เย็นมาก · ชุ่ม
ช่องหลัก	ช่องที่ธาตุประจำตัวเอียงแรงที่สุด ตรงกับชื่อบ้าน ✕ ของธาตุนั้น เช่น ธาตุไฟ ช่องหลักคือร้อน–เย็น · เวลาเทียบป้ายอาหาร ดูช่องหลักก่อน แล้วดูช่องที่แรงอีกสองช่อง
ชุ่ม	น้ำ น้ำมัน และความร้อนรวมกัน มัน เหนียว มีสี มีกลิ่น · ของเย็นใสฉ่ำน้ำที่กินมากจนบวม นับเป็นหนัก
แห้ง	น้ำพร่อง
กฎของเงา	เหตุที่ขั้วหนึ่งบนวงล้อคือคุณสมบัติสามอย่างรวมกัน เช่น ร้อน + แห้ง → เบา จึงเป็นบ้านธาตุลมไฟ ร้อน · แห้ง · เบา · ใช้อ่านคนและอาการ ไม่ใช้ปักอาหาร
จุดบอด	ถ้าปักอาหารเป็นจุดบนวงล้อ ช่องที่แรงอาจหักล้างกันในเงาจนดูกลาง ๆ เช่น แตงกวา เย็นมาก · ชุ่ม · เบา ที่จริงเย็นมาก · เป็นเหตุที่เล่มนี้อ่านอาหารเป็นป้ายสามช่องทีละช่องเสมอ
กลางวง / ป้ายกลาง ๆ	กลางวงคือที่ของดุลยภาพบนวงล้อ ใช้กับคน · อาหารป้ายกลาง ๆ คืออาหารที่ไม่มีช่องไหนแรงพอจะดันใคร กินได้ทุกธาตุ เป็นพื้นของสำรับ
ธาตุประจำตัว (✕)	ธาตุที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่เปลี่ยนตลอดชีวิต มี 7 แบบ ดูจากการแสดงออกของร่างกาย จิตใจ และบุคลิก ไม่ใช้วันเกิด
ธาตุคู่	ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ ธาตุไฟน้ำ บ้านอยู่ระหว่างสองธาตุเดี่ยว
ธาตุนำ ธาตุตาม	ในธาตุคู่ ธาตุหนึ่งมักเด่นกว่า เรียกธาตุนำ
ดุลยภาพ	ธาตุประจำตัวที่อยู่กลางวง ป้ายกลางทั้งสามช่อง
ทิศที่เอียง (▲) / หมุด	หมุดหมายความผิดสมดุลที่ปักลงบนวงล้อตอนนี้ อ่านจากอาการเป็นหลัก เปลี่ยนได้ · คำว่าหมุดใช้กับคนเท่านั้น ไม่ใช้กับอาหาร
ตรงข้ามคือยา	หลักการปรับสมดุลด้วยสิ่งที่ป้ายไปทางตรงข้ามกับทิศที่เอียง เทียบทีละช่อง
เหมือนเพิ่มเหมือน	สิ่งที่ป้ายไปทางเดียวกับทิศที่เอียงหรือป้ายของธาตุเราจะเพิ่มความเอียง
ทางปรับ	วิธีดูแลเพื่อปรับสมดุล ใช้แทนคำว่ายาในความหมายกว้าง
ทางปรับสมดุล 4 ด้าน	อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ
อาหารประจำ	อาหารตามธาตุประจำตัว ทิศของทั้งสัปดาห์

คำ	ความหมายในเล่มนี้
อาหารแก้	อาหารที่ใช้ชั่วคราวเมื่อร่างกายเอียง ตามหมุด
ตัวนำ ตัวเสริม หยุดก่อน	อาหารแก้ที่แรง · อาหารแก้ที่อ่อน · ของที่ควรหยุดระหว่างแก้
กำลัง	แรงที่ร่างกายรับการปรับได้ วัดด้วยคำถาม 3 ข้อ บอกแรง ไม่บอกทิศ
พร่องมาก่อนเกิน	เมื่อมีทั้งส่วนขาดและส่วนเกิน ให้เติมก่อนลด
วงล้อเวลา / กระแสซ้อน	ช่วงของวัน ฤดู และช่วงวัย ที่ดึงร่างกายไปทางธาตุหนึ่งซ้อนบนธาตุประจำตัว
ฐานชีวิต 7	นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ
รับเข้า	ทุกอย่างที่ร่างกายรับเข้าไป อาหาร เครื่องดื่ม สารเสพ ยาดม ยาที่ใช้ประจำ
เกิน ขาด ผิด	สามแบบของการรับเข้าที่ผิดสมดุล · ผิด = ผิดเวลา ชนิด หรือวิธี
รับ–ขับ · ใช้–ซ่อม	สองคู่ของมิติพลังชีวิต · ไม่ทันก็ค้าง · ไม่ทันก็พร่อง
ต้นทาง ทางผ่าน ปลายทาง	ต้นเหตุ · สิ่งที่พาเหตุไป · อาการที่เห็น · เดินย้อนจากปลายทางไปหาต้นทาง
ก้าวหยุดเหตุ	การหยุดต้นเหตุทีละหนึ่งก้าว ด้วยการ เลิก เลี่ยง หรือเปลี่ยน
ถ้า–แล้ว	วิธีเขียนก้าวให้รู้ว่าจะทำอะไรเมื่อสถานการณ์มาถึง
วงบน / วงล่าง	วงบน = ดูแลการเอียงจากอาการ · วงล่าง = หาต้นเหตุเมื่อเป็นนาน ซ้ำ หรือไม่ดีขึ้น
ผู้พาเดิน	ประชาชนที่ผ่านการอบรมผู้พาเดินของเพลินไพร ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย
ธงแดง	อาการที่ต้องหยุดดูแลเองและพบแพทย์ มีสองชั้น
กฎลำดับชั้น	เป้าและข้อจำกัดตามแนวทางเวชปฏิบัติของโรคอยู่เหนือธาตุเสมอ

ภาคผนวก ช · แหล่งอ้างอิง

เอกสารของเพลินไพรที่เล่มนี้ใช้เป็นฐาน

บางรายการเป็นเอกสารประกอบการอบรมที่ยังไม่เผยแพร่ทั่วไป สอบถามได้ที่ LINE @plearnprai

- ตำราทฤษฎีวงล้อธาตุ · ศาสตร์เดิมจัดระบบใหม่
- จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน · ตำราเชื่อมแผนไทยกับวงดูแลเพลินไพร ฉบับเต็ม
- วงล้อธาตุด้านอาการ หกขั้ว · หน้าอาการ และหน้าตรงข้ามคือยา
- บัตรธาตุของฉัน · ธาตุประจำตัว 7 แบบ
- วงดูแลเพลินไพร · องค์ความรู้แกนกลาง
- ตำราอาหารตามธาตุ (ฉบับสามธาตุ) · ที่มาของรายการอาหารไทย ผัก ผลไม้ และเมนูส่วนใหญ่
- ตารางอาหารและสมุนไพรริมรั้ว สามแกนวงล้อธาตุ
- ตำราสมุนไพรริมรั้ว
- รายการธงแดงกลางของเพลินไพร

หลักการแพทย์แผนไทยที่อ้างถึง

รสยาเก้ารส · ธาตุสมุฏฐาน · อุตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐาน · การปรับยาตามฤดู · ของแสลง · พิกัดยา ตรีกฎุก ตรีผลา · รายชื่อคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องอยู่ในตำรา «จากคัมภีร์สู่ครัวเรือน» ภาคผนวก จ

ศาสตร์อื่นที่ใช้เทียบ

หลักคุณสมบัติคู่ตรงข้ามและหกรสของอายุรเวท · หลักร้อนเย็นของอาหารในแพทย์แผนจีน · คุณสมบัติสี่ประการของแพทย์กรีกโบราณ

หมายเหตุ

หลักการในเล่มนี้เป็นข้อสังเกตจากการใช้งานของเพลินไพร ยังไม่ได้ศึกษาเชิงวิจัย · ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือการรักษาโรค