



## 1. อาหารแมคโครไบโอติกส์

### 1.1 การเตรียม การเลือก การปรุงและการเก็บรักษาอาหาร

วิธีจัดการเก็บรักษาอาหารในทุกขั้นตอนมีผลมากต่อการรักษาคุณค่าของอาหารและยิ่งสำคัญมากถ้าประสงค์จะให้อาหารมีบทบาทในการช่วยเอาชนะความเจ็บป่วยสิ่งสำคัญอันดับแรกในครัวคือ สุขอนามัย การป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียในอาหารและการเกิดอาหารเป็นพิษ

#### 1.1.1 การเตรียม

1) การปนเปื้อนของแบคทีเรียจากเนื้อดิบและปลาดิบไปสู่อาหารอื่น ๆ ที่ปรุงสุกแล้วเกิดขึ้นได้เสมอ จึงควรหลีกเลี่ยงโดยการล้างมีด เขียงและมือให้สะอาดทันทีที่เตรียมอาหารแต่ละประเภทเสร็จ

2) เพื่อลดการปนเปื้อนสารเคมีและสารพิษที่เกิดจากการเผาไหม้จากแก๊ส และหม้ออาหารควรจัดเตรียมสถานที่สำหรับวางหม้อ ห้ามวางหม้อบนเขียง

3) เพื่อลดการสูญเสียวิตามินซีจากผลไม้และผักสด ควรล้าง หั่น ปอก หรือขูดแล้วปรุงทันที โดยใช้มีดคม ๆ ในการหั่นปอก มีดที่อ้อ ๆ จะทำให้สูญเสียสารอาหารมากยิ่งขึ้น

4) เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ผลิตโดยวิธีธรรมชาติ ปราศจากสารเคมีในทุกขั้นตอน ถูกต้องตามฤดูกาลและท้องถิ่น ปลูกโดยเมล็ดพันธุ์ดั้งเดิมในท้องถิ่นและเลือกเฉพาะเมล็ดที่สมบูรณ์ เลือกเมล็ดที่ไม่สมบูรณ์ออก

5) ล้างทำความสะอาดให้ดี โดยเปิดน้ำสะอาดไหลผ่าน ไม่ให้มีเศษดิน สารเคมีตกค้าง และสารปนเปื้อนอื่น ๆ เพื่อประกันประสิทธิผลทางยาต้องมีความละเอียด

#### 1.1.2 อุปกรณ์ที่จำเป็นในครัว

1) หม้อ ควรเป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น หม้อดิน สแตนเลส ควรเลือกขนาดที่เพียงพอและพอเหมาะ เช่น หม้อหุงข้าวขนาด 5 ลิตร สำหรับ 20 คน ขนาด 12 ลิตร สำหรับ 40 คน เป็นต้น

2) ทัพพี เขียง ช้อน ส้อม ถาด จาน ชาม หรืออื่น ๆ ควรเป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ดิน ไม้ กะลามะพร้าว สแตนเลส และควรทำความสะอาด และเก็บรักษาให้ดีเพื่อป้องกันเชื้อรา



หม้อ



ทัพพี เขียง ช้อน ส้อม ถาด จาน ชาม

### 1.1.3 กระบวนการปรุง

เริ่มจากจัดสภาพแวดล้อมให้ดี ควรเป็นบรรยากาศที่เงียบสงบ ผู้ปรุงควรมีสมาธิ เนื่องจากต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัส ในระหว่างการปรุง (เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้และเป็นการเก็บพลังของอาหาร)

การหุงต้มนั้น เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการทำลายแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์แบคทีเรียแซลโมเนลลาที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษจะถูกทำลายลงเมื่อหุงต้มด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 20 นาที การปรุงสุกยังทำลายสารพิษตามธรรมชาติที่มีอยู่ในพืชผักบางชนิด เช่น ถั่วแดง และทำให้แป้งในข้าวอยู่ในสภาพที่ร่างกายย่อยได้ดีขึ้น

**การต้ม (Boiling)** เป็นวิธีที่ทำให้วิตามินที่ละลายในน้ำ (วิตามินบีและซี) ละลายไปกับน้ำที่ต้ม เราลดการสูญเสียสารอาหารให้น้อยลงได้ โดยการรอให้น้ำเดือดก่อนใส่อาหารลงไป และไม่ควรใส่เบกกิ้งโซดาที่ทำให้ผักดูสดและมีสีสวย เพราะอาจทำลายวิตามินซีและเพิ่มปริมาณโซเดียม

**การนึ่ง (Steaming)** เป็นวิธีการปรุงอาหารที่สามารถรักษาสารอาหารไว้ได้ดี ตัวอย่างเช่น บรอกโคลีอาจสูญเสียวิตามินซีถึงร้อยละ 60 แต่ถ้าเป็นการนึ่งจะสูญเสียเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น แต่การนึ่งอาจทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้ เช่น แขนงกะหล่ำ กะหล่ำดอก เนื่องจากมีส่วนประกอบของกำมะถันอยู่มาก

**การอบ (Roasting)** การอบผักเป็นวิธีการปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพวิธีหนึ่ง แต่ควรแยกภาชนะอบต่างหากจากเนื้อสัตว์

**การย่างบนตะแกรง (Grilling)** เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับประกอบอาหารประเภทปลา เป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าการทอด

**การปิ้งหรือหั่น (Barbecuing)** เป็นวิธีการที่คล้ายการย่าง โดยใช้ความร้อนจากข้างล่าง เป็นการกำจัดไขมันออกจากเนื้อที่ได้ผลดีแต่ไขมันจะตกลงบนถ่าน อาจทำให้เกิดสารก่อมะเร็งในควันไฟ



#### 1.1.4 การเก็บรักษา

1) การดอง ดองในน้ำเกลือ ไม่ผสมสารกันบูดหรือสีผสมอาหารและบรรจุในภาชนะที่มีมิดชิด เช่น บัวรดอง หรือกิมจิ (ผักดอง กะหล่ำปลี ชিং แดงกวา เป็นต้น)

2) การตากแดด ตากในที่มั่นใจว่าไม่มีสารเคมีตกค้างในอากาศปั่นเปื้อนได้ เช่น ชา เป็นต้น



การดอง



ชาเก่า

### 1.2 สรรพคุณของอาหาร

#### 1.2.1 ข้าวกล้อง

ข้าวเป็นอาหารหลักของประชากรโลกมากกว่าครึ่ง เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญและโปรตีน



### ประโยชน์ทางการแพทย์

ข้าวได้ชื่อว่าเป็นยารักษาโรคแบบธรรมชาติในการบำบัดอาการผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ตั้งแต่เรื่องอาหารไม่ย่อยไปจนถึงโรคถุงตันที่ลำไส้ใหญ่ (Diverticular disease) ทั้งยังเชื่อว่าบรรเทาอาการท้องร่วงและท้องผูกได้เช่นกันงานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้ว่าการได้รับรำข้าวหรือกินข้าวกล้องเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานดีขึ้น

### สรรพคุณทางเมดิซีนโอบิโอดีทส์

ข้าวกล้องเป็นธัญพืชครบรูปที่เหมาะสมที่สุดสำหรับมนุษย์ข้าวได้รับพลังจากธรรมชาติทั้งในดิน น้ำและอากาศ มีค่าความเป็นกรด ต่าง ที่ใกล้เคียงกับเลือด จึงสร้างความสมดุลให้กับร่างกายได้ดี

### วิธีการปรุง

ควรเลือกเมล็ดที่สมบูรณ์ ล้างในน้ำสะอาด หุงด้วยแรงดันและพลังงานธรรมชาติ เช่น แก๊สหรือถ่านไฟ



น้ำข้าวกล้อง



ครีมข้าวกล้อง

### 1.2.2 ถั่วเมล็ดแห้ง

เป็นแหล่งโปรตีนและใยอาหาร แร่ธาตุ (แคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก โพแทสเซียม แมงกานีส แมกนีเซียม ทองแดง สังกะสี) วิตามินบีเกือบทุกชนิด (ยกเว้นวิตามินบี12 และ วิตามินอี) กรดไขมันไม่อิ่มตัว







### ประโยชน์ทางการแพทย์

ช่วยควบคุมระดับของน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและน้ำย่อยต่าง ๆ สร้างความสมบูรณ์ให้กับผิวหนัง ช่วยลดคอเลสเตอรอล จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก ทำให้อุจจาระนิ่มและขับถ่ายเป็นปกติ ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และริดสีดวงทวาร ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในสมองแตก ดีต่อผู้ป่วยเบาหวานเพราะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

### วิธีการปรุง

ควรเลือกเมล็ดที่สมบูรณ์ ล้างในน้ำสะอาด หุงด้วยแรงดันหรือพลังงานธรรมชาติ ปรุงรสด้วยเกลือทะเลธรรมชาติ และมีโสม (เพื่อผลดีต่อระบบย่อยอาหาร)



### 1.2.3 แครอท

เป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูงที่สุด ร่างกายจะเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนเป็นวิตามินเอที่เยื่อเมือกในลำไส้เล็ก โดยจะได้วิตามินเอปริมาณ 1 ไมโครกรัมต่อเบตาแคโรทีน 6 ไมโครกรัม

### ประโยชน์ทางการแพทย์

ผลการวิจัยพบว่าระดับเบตาแคโรทีนในเลือดต่ำมีผลต่อการเป็นมะเร็งบางชนิด การได้รับเบต้าแคโรทีนมาก ๆ อาจช่วยปกป้องร่างกายจากการทำลายสารอนุมูลอิสระ วิตามินเอ ยังจำเป็นต่อการบำรุงสายตา และรักษาเยื่อเมือกเยื่อในในร่างกาย

### สรรพคุณทางแมคโครไบโอติกส์

เป็นพืชที่เป็นส่วนของราก หยั่งลงดินมีลักษณะค่อนข้าง

### วิธีการปรุง

แครอทเมื่อสุกจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าดิบ เนื่องจากแครอทดิบมีผนังเซลล์ แข็งทำให้ร่างกายไม่สามารถนำเบต้าแคโรทีนไปใช้ได้เป็นอย่างดี ทำเป็นครีมแครอท ตกแต่งอาหาร ทำซूप นึ่ง ต้มหรืออบ



ครีมแครอท

#### 1.2.4. ตระกูลกะหล่ำ

ได้แก่ กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ กะหล่ำดอก บรอกโคลี อุดมด้วยวิตามินซี และกำมะถัน

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ เป็นส่วนหนึ่งของอาหารควบคุมน้ำหนัก ช่วยบรรเทาอาการแผลในกระเพาะอาหาร ผลการวิจัยในญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกาบ่งบอกถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างการยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกก่อนลุกลามเป็นมะเร็ง

#### วิธีการปรุง

ล้างในน้ำสะอาด การต้มในน้ำเดือดจะช่วยลดกลิ่นกำมะถันและย่อยง่าย ป้องกันท้องอืด

#### 1.2.5 ผักใบเขียวและคะน้า

อุดมด้วยสารต้านการออกซิเดชัน (Anti-oxidant) เบต้าแคโรทีน วิตามินซี โฟเลต ธาตุเหล็ก และแคลเซียม วิตามินเอ สารประกอบอินโดล (indol) แคโรทีนอยด์

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ยับยั้งการทำงานของสารก่อมะเร็ง ผลการศึกษาบ่งชี้ว่า การกินผักเหล่านี้ในปริมาณมาก ๆ จะมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ลำไส้และลำไส้ใหญ่ สารประกอบอินโดล (Indol) ซึ่งกระตุ้นการทำงานของตับและมีผลทางอ้อมไปช่วยย่อยสลายและขจัดฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง (ซึ่งเกี่ยวกับการเป็นมะเร็งเต้านม) แคโรทีนอยด์ (สารสีซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติในผักและผลไม้) คะน้าเป็นผักที่มีฤทธิ์สูงในการต้านมะเร็ง

#### วิธีการปรุง

ล้างในน้ำสะอาด ปรุงในซूप หรืออบปรุงกับข้าว หรือต้ม



### 1.2.6 บวบ

มีใยอาหารสูง วิตามิน แคลโรทีน และแร่ธาตุต่าง ๆ

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ผลอ่อนของบวบประกอบด้วยสารเมือก ชื่อ ซาโปนิน (Saponins) มีสรรพคุณช่วยหล่อลื่นทำให้ถ่ายสะดวก เป็นยาระบายอ่อน ๆ คนไทยโบราณเชื่อว่ากินผลอ่อนช่วยขับน้ำนม คนจีนเชื่อว่าใช้รักษาโรคคางทูม โดยเอาผลบวบไปเผาให้เป็นถ่านแล้วบดผสมน้ำทาบริเวณคางที่บวม รังบวบมีส่วนประกอบสำคัญ คือ เซลลูโลส ใช้ดูทำความสะอาดร่างกายและล้างด้วยชาวม

#### วิธีการปรุง

ล้างในน้ำสะอาด ปรุงในซूप แกงเลียง อบ นึ่ง หรือต้ม

### 1.2.7 บีทรูท

อุดมด้วยไฟเลต โฟแทสเซียมสูง วิตามินซี ส่วนยอดเป็นใบมีเบต้าแคโรทีน แคลเซียมและเหล็กสูง

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ธาตุโพแทสเซียมช่วยให้หัวใจเต้นเป็นปกติ รักษาระดับความดันโลหิตและควบคุมการทำงานของระบบประสาทด้านมะเร็ง ไฟเลต เป็นวิตามินสำคัญที่ช่วยให้เซลล์มีสุขภาพดี ป้องกันโรคโลหิตจาง

#### วิธีการปรุง

ปรุงสุก โดยการต้ม ทำซूप ดอง หรือคั้นน้ำดื่ม

### 1.2.8 งา

มีกรดไฟติกมากถึง 5 % ของน้ำหนัก เป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคอาหารให้สมดุล

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ลดการดูดซึมเกลือแร่ ช่วยปกป้องร่างกายจากอนุมูลอิสระ เป็นแหล่งของแมกนีเซียมและแคลเซียม จากการศึกษาห้องปฏิบัติการพบว่า กรดไฟติกเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการแพร่กระจายของมะเร็งและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้เช่นเดียวกันกับธัญพืชไม่ขัดขาว

### วิธีการปรุง

ล้างให้สะอาดเพื่อป้องกันเศษหิน ดิน ทราย และฝุ่นละออง แล้วคั่วในหม้อสแตนเลส หรือหม้อดิน คั่วในไฟอ่อน ๆ ระวังไหม้ (การคั่วจะช่วยให้รสชาติดีขึ้น และไฟโตเคมีคอลที่ไม่ต้องการจะถูกทำลายจากการประกอบอาหาร) รับประทานร่วมกับผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินซีมาก ช่วยเพิ่มการดูดซึม



งาคั่วบดเกลือ

### 1.2.9 เมล็ดฟักทอง

มีสังกะสีมากซึ่งมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันและระบบสืบพันธุ์ เป็นแหล่งสำคัญของไฟโตเคมิคอล ไฟโทสเตอรอล (สเตอรอลจากพืช) เมล็ดฟักมีสารตั้งต้นมากมาย และโอเมก้า 3

### ประโยชน์ทางการแพทย์

ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและแย่งกันดูดซึมจากลำไส้ ระดับคอเลสเตอรอลจึงลดลงจากการดูดซึมที่ลดลง ไฟโทสเตอรอลสามารถยับยั้งการพัฒนาของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เต้านมและต่อมลูกหมาก ไซมันโอเมก้า 3 ไฟโทอีสโตรเจน วิตามินอี แมกนีเซียม และโฟเลต ซึ่งทั้งหมดเป็นสารที่ดีต่อหัวใจ

### วิธีการปรุง

รับประทานเป็นอาหารว่าง ในสลัด กับข้าว คั่วในไฟอ่อน ๆ ระวังไม่ให้ไหม้ (จะช่วยให้รสชาติดี)





### 1.2.10 สาหร่ายทะเล

ให้เส้นใยละลายน้ำได้และไขมันโอเมก้า 3 อุดมไปด้วยไอโอดีนและซีลีเนียม วิตามินบี12



#### ประโยชน์ทางการแพทย์

ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับต่อมไทรอยด์ มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระจาก ฟูโกแซนทิน จากการศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่า เมื่อไอโอดีนจากกระแสเลือดเข้าสู่เซลล์ได้านม ทำให้เกิดกระบวนการ “อะพ็อптоซิส” (การกระตุ้นเซลล์มะเร็งทำลายตนเอง)

#### วิธีการปรุง

1. ใช้ประกอบการทำซूप แกงจืด การปรุงถั่ว และสาหร่ายยอนอริ ใช้ทำข้าวห่อ
2. วุ้นแอกการ์ สกัดจากสาหร่ายทะเล ใช้แทนเจลาติน ทำเป็นวุ้น ขนมหวาน

### 1.2.11 ตะไคร้

มีแคลเซียม โพสฟอรัส และเหล็ก ไบและต้นมีน้ำมันหอมระเหยในปริมาณสูง

#### ประโยชน์ทางการแพทย์

น้ำมันหอมระเหยช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อืด และบรรเทาหวัด คัดจมูก ช่วยลดการบีบเกร็งของกล้ามเนื้อและแก้ปวดท้องที่เกิดจากลำไส้เกร็งตัว ยับยั้งเชื้อราและแบคทีเรีย ช่วยขับปัสสาวะและแก้ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ไบและรากของตะไคร้ มีลักษณะคล้ายอินซูลิน จึงช่วยลดน้ำตาลในผู้เป็นเบาหวาน

ชาวอินเดียมีความเชื่อว่าตะไคร้ช่วยกำจัดพิษออกจากร่างกาย ระวังความกำหนัด ช่วยเจริญอาหารและรักษาหลอดลมอักเสบ

### วิธีการปรุง

ต้มเป็นเครื่องต้มยำมว่างหรือประกอบอาหารเป็นเครื่องแกง ต้มยำ ยำ ช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี

#### 1.2.12 ขึ้นฉ่าย

อุดมไปด้วยโปแทสเซียม ฟลาโวนอยด์ฟิลาโนน 3-เอ็นบีวาทิวทาไลด์ แคโรทีนอยด์ จะมีมากในก้านที่มีสีเขียวเข้ม

### ประโยชน์ทางการแพทย์

ฟลาโวนอยด์ฟิลาโนน มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง และต้านการอักเสบ, 3-เอ็นบีวาทิวทาไลด์ มีผลลดความดันโลหิต

### วิธีการปรุง

รับประทานได้ทั้งหมด หนึ่ง ใส่ซूप หรือตุ๋น ขึ้นฉ่ายสะสมไนเตรตจากดินมาก จึงแนะนำให้รับประทาน ได้ 3 - 4 ก้าน หนัก 90 - 120 กรัม โดยไม่มีปัญหาจากไนเตรต

#### 1.2.13 มะกอกและน้ำมันมะกอก

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว สารประกอบฟีนอลิกและโพลีฟีนอล ฟลาโวน ฟีนอลิกมากมาย และ วิตามินอี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

### ประโยชน์ทางการแพทย์

ฟลาโวนเป็นหนึ่งในฟิโทเคมิคอลลฟีนอลิกของมะกอกซึ่งน้ำมันมะกอกประกอบด้วยฟีนอลิกมากมายและวิตามินอี จึงมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งมีประโยชน์ต่อระดับคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต และต้านการแข็งตัวของเลือดรวมถึงลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้ และยังพบว่าอาจช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการทำงานด้านจิตใจของสมองเสื่อมลงตามวัย

### วิธีการปรุง

เลือกน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์มาประกอบอาหารเช่น คลุกในข้าว เส้น สลัด ผัก ส่วนมะกอกดอง หรือหมักในน้ำมันหรือเกลือ นำมารับประทานตกแต่งอาหารให้สวยงาม

#### 1.2.14. ผักกาดหอมคอส

มีแคโรทีนอยด์สูง ไฟโทเคมิคอลลซีแซนทิน และลูทีน ฟลาโวนอยด์ โพลีฟีนอลและวิตามินซี



### ประโยชน์ทางการแพทย์

เป็นแหล่งที่สำคัญของสารต้านอนุมูลอิสระ ไฟโทเคมีคอลซีแซนทีน และลูทีนซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ ที่ทำงานร่วมกับซีแซนทีนในการป้องกันปัญหาสายตาเสื่อมตามวัย ป้องกันมะเร็ง

ซีแซนทีนและลูทีนเป็นแคโรทีนอยด์ที่พบในเม็ดสีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจุดรับรายละเอียดของภาพที่อยู่ตรงกลางจอประสาทตา เม็ดสีดังกล่าวช่วยกรองแสง ความยาวคลื่นที่สามารถสร้างอนุมูลอิสระได้ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดเออาร์เอ็มดี

### วิธีการปรุง

เป็นสลัด ร่วมกับไขมัน จะช่วยดูดซึมซีแซนทีนได้ดีขึ้น และการรับประทานสดจะทำให้ได้รับไฟเลตและวิตามินซีมากที่สุด และควรล้างให้สะอาดเพื่อป้องกันในเทรตจากดิน

#### 1.2.15 หอม

อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี

### ประโยชน์ทางการแพทย์

การทดลองแสดงให้เห็นว่า การกินหอมดิบอาจช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เนื่องจากไปเพิ่มไลโปโปรตีนชนิดที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) ซึ่งช่วยนำโคเลสเตอรอลออกจากเนื้อเยื่อและผนังหลอดเลือดกลับไปทำลายที่ตับ

การกินหอมสุกหรือดิบช่วยต้านผลร้ายของอาหารมัน ๆ ที่มีต่อเลือดเพราะมีสารที่ช่วยกันเลือดแข็งตัว ช่วยป้องกันโรคระบบไหลเวียน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะการณเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดสมองแตก

สารประกอบกำมะถันในหอมอาจช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แก้วหวัด เป็นต้น

### วิธีการปรุง

หอมสดจะให้รสชาติเผ็ด เมื่อผ่านการปรุงจะมีรสเปรี้ยว หวาน เค็มและขมตามลำดับ สามารถรับประทานได้ทั้งสดและสุก เช่น การอบ การปรุงซूप การยำ เป็นต้น

#### 1.2.16 ฟักทอง

มีเบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก วิตามินซี ไนอะซิน วิตามินบี1, บี2 ให้เส้นใยสูง ไขมันน้อย และแคลอรีต่ำ

### ประโยชน์ทางการแพทย์

เบต้าแคโรทีน ซึ่งร่างกายเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอได้ จึงเหมาะที่จะเป็นอาหารหลักของชาวมังสวิรัต ซึ่งจะไม่ได้รับวิตามินเอจากเนื้อและช่วยป้องกันมะเร็ง

#### วิธีการปรุง

นึ่ง อบ ทำขนม หรือปรุงซूप แกงเลียง แกงเหลือง ฯลฯ ประกอบในอาหารได้ทุกประเภท

#### 1.2.17. พุทรา

มีวิตามินซี วิตามินเอ และสารแทนนิน

### ประโยชน์ทางการแพทย์

สารแทนนินในเปลือกพุทราที่มีรสฝาด ช่วยหยุดถ่ายได้ แก้ท้องเดิน

#### วิธีการปรุง

รับประทานสดจะได้รับวิตามินซีมากกว่า ส่วนเมล็ดที่แห้ง นำมาต้มดื่ม

#### 1.2.18 เกลือทะเล

อุดมไปด้วยแร่ธาตุจากทะเล มากถึง 88 ชนิด

### ประโยชน์ทางการแพทย์

ช่วยรักษาความสมดุลของระดับของเหลวและความดันโลหิต ช่วยการทำงานของประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งรวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจ ตลอดจนการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก

### ประโยชน์ทางแมโครไบโอติกส์

โซเดียมจัดเป็นธาตุที่มีลักษณะหยางที่สุด ดังนั้นการปรุงอาหารด้วยเกลือทะเลเพียงเล็กน้อย จะช่วยปรับอาหารที่มีโปแทสเซียม (ลักษณะเป็นหยิน) ให้สมดุลได้

#### วิธีการปรุง

ประกอบการปรุงอาหาร การถนอมอาหาร เช่น การดอง เป็นต้น

#### 1.2.19 ใบแมงลัก

มีเบต้าแคโรทีนสูง ให้ใยอาหารและธาตุเหล็ก



## ประโยชน์ทางการแพทย์

เบต้าแคโรทีน ซึ่งร่างกายเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตาและป้องกันโรคตาฟาง ไบแมงลักมีกลิ่นหอม มีน้ำมันหอมระเหย กินสด ๆ จะช่วยบรรเทาอาการท้องอืดเฟ้อ แก้อาเจียน แก้อาการท้องผูก คัดจมูกและแก้เวียนศีรษะหรือใช้ภายนอกเป็นยาห้ามเลือด

## วิธีการปรุง

รับประทานสดกับขนมจีนน้ำยา ใส่แกงเลียง เป็นต้น

ยังมีพืช ผัก ผลไม้ และอาหารอีกมากมายที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคและปรับสมดุลให้กับร่างกาย เพียงแต่แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์นั้น ผู้ปรุงต้องเข้าใจทฤษฎีหยิน-หยาง และทฤษฎี 5 ธาตุและการแปรเปลี่ยน จึงจะสามารถปรุงอาหารให้มีคุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพได้ ไม่นำพิษเพิ่มและเอาพิษเดิมออกจากร่างกาย ผู้ที่ปรุงอาหารเป็นประจำหรือฝึกบ่อย ๆ จะมีความเชี่ยวชาญและสามารถประยุกต์ดัดแปลงอาหารได้มากมาย หลากหลายเมนู

## 2. การบริหารร่างกายง่าย ๆ ตามคัมภีร์เต๋ายินของจีน

สุขภาพที่ดีเกิดจากพลังที่ทำงานสมดุลในร่างกาย พลังเดิน เลือดก็เดิน ในคัมภีร์เต๋ายินนั้น นักพรตเต๋านอกจากจะค้นพบจุดฝังเข็มต่าง ๆ ในร่างกายแล้ว ยังพบว่าอวัยวะบางส่วนทำงานสัมพันธ์กันเป็นคู่ ๆ ทั้งหมดแบ่งได้ 6 คู่ เมื่ออวัยวะใดบกพร่องก็จะบั่นทอนอวัยวะคู่ร่วมให้ทำงานหนักเกินเป็นสองเท่าทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าปกติ การบริหารนี้เป็นการบริหารเส้นพลังลมปราณเป็นคู่ รวมกับองค์ความรู้เรื่องโยคะเพื่อให้ร่างกายทำงานสมดุลทั้งระบบ

### ท่าที่ 1 : บริหารปอดกับลำไส้ใหญ่

ยืนแยกขาเล็กน้อย เท้ากับช่วงไหล่ เอามือไขว้หลัง เอาหัวแม่มือทั้งสองข้างเกี่ยวกัน เหยียดแขนให้ตึง ก้มตัวลงให้ต่ำที่สุด พร้อมยกแขนขึ้นให้สูงที่สุด หายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้น โดยให้ศีรษะยกขึ้นเป็นอันดับสุดท้าย พักหายใจยืดแขนทั้งสองไว้ข้างหลัง ค่อย ๆ ยืดออกขึ้นพร้อมเมยหน้าไปจนสุดเต็มที่พร้อมกับดึงแขนทั้งสองไปด้านหลังจนสุด หายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง

ยืน หลังต่า กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง) จากนั้นเปล่งเสียงเพื่อบริหารปอดให้ออกเสียงอ้อ...อ้อ.....อ้อ..... ยาว ๆ จนหมดช่วงหายใจ (3 ครั้ง)

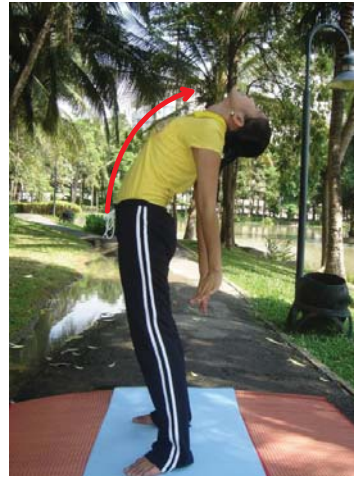
ท่านี้ทั้งปอดและลำไส้ใหญ่ได้รับการยืดหดตัวทำให้เลือดลมเดินสะดวก หากขณะปฏิบัติรู้สึกปวดแสดงว่าอวัยวะปอดหรือลำไส้อาจผิดปกติ ท่าทั้งสองเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ท้องผูก ท้องร่วง กินจุกินจิก



ภาพประกอบ



ลำไส้ใหญ่



ปอด

### ท่าที่ 2 : บริหารไตกับกระเพาะปัสสาวะ

นั่งเหยียดขาตรงทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า สูดหายใจเข้าลึก ๆ สูดหายใจออกพร้อมกับก้มตัวลง ให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้มือจับข้อเท้า สูดหายใจ เข้า-ออก 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ

นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง) จากนั้นออกเสียงเพื่อบริหารไต ให้ออกเสียงอู.....อู.....อู.....ยาว ๆ จนหมดช่วงลมหายใจ ปฏิบัติ 3 ครั้ง

ภาพประกอบ



ไตกับกระเพาะปัสสาวะ



### ท่าที่ 3 : บริหารตบกับถุงน้ำดี

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า และแยกขาออกให้กว้างมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พับขาขวาเข้าหาลำตัว ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ สูดหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกพร้อมกับก้มตัวลง เอียงตัวลงข้างซ้าย เอามือขวาจับข้อเท้าข้างซ้าย มือซ้ายจับมือขวา สูดหายใจเข้าออก 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นช้า ๆ พักสูดหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ต่อไปให้ทำสลับข้าง ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ สูดหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออก พร้อมกับก้มตัวลง เอียงตัวลงข้างขวา เอามือซ้ายจับข้อเท้าข้างขวามือขวาจับมือซ้าย สูดหายใจเข้าออก 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นช้า ๆ

นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง) จากนั้นออกเสียงเพื่อบริหารตบ ให้ออกเสียงเอ.....เอ.....เอ.....ยาว ๆ จนหมดช่วงลมหายใจ (3 ครั้ง)

#### ภาพประกอบ



ตบ , ถุงน้ำดี

### ท่าที่ 4 : บริหารหัวใจกับลำไส้เล็ก

นั่งบนพื้น เปิดเข่าทั้งสองข้างกางออกเต็มที่ หัวเข่ายืดออกเต็มที่ เอาฝ่าเท้าชนกันใช้มือทั้งสองกุมไว้ที่ปลายเท้าทั้งคู่ ให้นิ้วมือประสานกัน กดเข่าทั้งสองข้างให้จรดพื้น สูดหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับก้มตัวลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนหน้าผากจรดนิ้วโป้งของมือทั้งสองหยุดตรงจุดนี้ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น

นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง) ออกเสียงเพื่อบริหารหัวใจ ให้ออกเสียงอา.....อา.....อา.....ยาว ๆ จนหมดช่วงหายใจ 3 ครั้ง

ภาพประกอบ



หัวใจ , ลำไส้เล็ก

#### ท่าที่ 5 : บริหารม้าม ตับอ่อน และ ภาวะอาหาร

นั่งพับขาทั้งสองข้างไปด้านหลัง (นั่งกบ) ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ เอนตัวลงด้านหน้า ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ หงายหลังลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง แล้วยกตัวขึ้น พัก หายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง

นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง) ออกเสียงเพื่อบริหาร ภาวะอาหาร ให้ออกเสียงโอ.....โอ.....โอ.....จนหมดช่วงหายใจ 3 ครั้ง

ภาพประกอบ

เส้นลมปราณของม้ามและภาวะอาหารวิ่งทางแนวตั้งทางด้านหน้าของลำตัวการดึงมือสุดหางไปข้างหลังจึงช่วยกระตุ้นเลือดลมได้ดี ทำนี้เหมาะสำหรับ ผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคภาวะหรือท้องอืด จุกเสียด แน่นท้องหลังอาหาร พร้อมทั้งยังทำให้ม้าม ภาวะอาหาร แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม



ม้าม , ตับอ่อน , ภาวะอาหาร



### 3. การนวดตัว (Self massage)

การนวดเป็นการสัมผัสที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อ มีการคลายตัว และกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น มีการเคลื่อนไหวของ ข้อต่อต่าง ๆ ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น การนวดตัวด้วยตนเองเป็น วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี โดยมีขั้นตอนการนวดตนเอง (Self massage) ดังนี้

#### 3.1 นิ่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับขาก็ได้

ยืดหลังให้ตรง สูดหายใจเข้าลึก ๆ (ในขณะที่หายใจเข้าท้องป่อง) แล้วหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง พร้อมทั้งทำจิตใจให้สงบมีสมาธิอยู่กับการหายใจ เริ่มต้นด้วยการนวดมือโดยใช้มือทั้งสองข้างถูกันไปมาจนรู้สึกมืออุ่น

#### 3.2 นวดศีรษะ

ใช้นิ้วมือคลึงบริเวณศีรษะให้ทั่ว ลักษณะการนวดเหมือนการสระผม เสร็จแล้ว ใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างกดบริเวณท้ายทอยข้างกระดูกสันหลังส่วนคอ กดทิ้งไว้เล็กน้อยแล้วปล่อย สูดท้ายใช้มือทั้งสองข้างลูบผมให้ทั่วศีรษะเบา ๆ จากหน้าผากไปทางท้ายทอย 2 -3 ครั้ง

#### 3.3 การนวดหน้า มีขั้นตอนการนวดตามลำดับดังนี้

ใช้มือทั้งสองข้างนวดและกดเบา ๆ บริเวณโหนกตั้งแต่น้ำผากลงมาถึงข้างหู ต่อไป นวดคิ้วทั้งสองข้าง เริ่มจากหัวคิ้วไปหางคิ้ว โดยใช้มือทั้งสองข้างนวดคิ้วแต่ละข้างไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งการนวดคิ้วจะเป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบการย่อยอาหารระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบประสาทของร่างกาย

นวดบริเวณปลายจมูก โดยใช้อุ้งฝ่ามือวนไปรอบ ๆ สลับกันเป็นการกระตุ้นการทำงานของ หัวใจ

นวดแก้มทั้งสองข้างใช้ฝ่ามือวนวนไปให้ทั่ว คลึงใบหูพร้อมกันทั้งสองข้างโดย แบ่งใบหูออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนบน ส่วนกลาง และติ่งหู ส่วนบนของใบหู นวดแล้วดึงขึ้น เล็กน้อย ส่วนกลางของใบหูนวดแล้วดึงออกด้านข้าง ติ่งหูนวดแล้วดึงลงเล็กน้อย การนวดใบหู จะเป็นการกระตุ้นการทำงานของไต

นวดกตเบา ๆ บริเวณรอบริมฝีปาก เป็นการกระตุ้นให้มีการไหลเวียนของเลือดบริเวณ เหงือกดี ต่อไปใช้หัวแม่มือนวดบริเวณขากรรไกรทั้งสอง จากใต้หูมาจรดใต้คาง สูดท้ายใช้มือทั้งสองลูบหน้าลงเบา ๆ 2-3 ครั้ง

#### 3.4 การนวดแขน

ใช้มือขวานวดแขนด้านซ้าย เริ่มต้นจากต้นคอ บ่า ต้นแขน แขน มือ ส่วนมือ นวดทั้ง

หลังมือและฝ่ามือขนาดนิ้วมือแต่ละนิ้ว โดยเฉพาะบริเวณข้อนิ้วแต่ละข้อตึงนิ้วมือแต่ละนิ้ว เสร็จแล้วลูบเบา ๆ ตั้งแต่ต้นแขนถึงปลายมือ 2-3 ครั้ง

นวดแขนด้านขวา ทำเช่นเดียวกับแขนด้านซ้าย

### 3.5 การนวดหลัง

นวดบริเวณหลังทั้งสองข้างโดยใช้กำมือถูสลับกันไปมาบริเวณหลังตัวเองจนถึงบริเวณบั้นเอว เสร็จแล้วลูบหลังเบา ๆ จากบนลงล่าง

### 3.6 การนวดบริเวณอกและหน้าท้อง

มือขวานวดเป็นวงกลมเบา ๆ บริเวณเหนือหน้าอกด้านซ้าย และมือซ้ายนวดเหนือหน้าอกด้านขวา แล้วใช้มือสองข้างนวดเป็นวงกลมที่เต้านมทั้งสองข้าง แล้วนวดท้องโดยใช้มือกดเบา ๆ รอบ ๆ สะดือวนขวาออกมาเรื่อย ๆ จนทั่วท้อง เอามือลูบเบา ๆ ตั้งแต่หน้าอกจนถึงท้อง

### 3.7 การนวดบริเวณก้นและต้นขาด้านหลัง

นั่งคุกเข่ายกก้นขึ้น ใช้กำปั้นทุบบริเวณก้นเบา ๆ ลงไปถึงต้นขา ทำ 3-4 ครั้ง แล้วลูบเบา ๆ จากบนลงล่าง 2-3 ครั้ง

### 3.8 การนวดขาและเท้า

นั่งเหยียดขาซ้ายออก และงอขาขวาเข้าหาตัว เริ่มนวดขาซ้ายจากต้นขาลงไปถึงเท้า บริเวณหัวเข่าให้นวดรอบ ๆ หัวเข่า 2-3 ครั้ง นวดหลังเท้า ฝ่าเท้า นิ้วเท้าและข้อต่อของนิ้วเท้าแต่ละนิ้วตึงนิ้วแล้วใช้มือยกข้อเท้าขึ้น อีกมือหนึ่งหมุนข้อเท้าให้เป็นวงกลมสลับกัน เสร็จแล้วใช้มือลูบเบา ๆ จากต้นขาถึงปลายเท้า 2-3 ครั้ง การนวดขาขวาก็ทำในลักษณะเดียวกัน