

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.579

มีนาคม 2566



ทำไม “ผัก” จึงมีพลังป้องกันมะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน **เคล็ดลับกินผักที่บ้าน** ตามธาตุเจ้าเรือน เพิ่มภูมิต้านทาน ผู้โรค **Q&A** ปัญหาหัวใจ กินผักอย่างไร ไม่ป่วย โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ **แจก 10 สูตรน้ำผัก** ที่คนไม่รักผักยังปลื้ม!!! **รวมไอเท็ม** คนปรุงผัก คนกินผัก คนปลูกผัก ต้องมีติดบ้าน

VEGGIE GUIDE

เพิ่มผักในจาน
เปลี่ยนอาหารให้เป็นยา



ปีที่ 24 มีนาคม 2566

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง สุชัยรัตน์ อุททะพันธุ์ • ดร.สชาติ สิงห์กร่างแพง
บรรณาธิการที่ปรึกษา นวรัตน์ นวรัตน์ • อนุวัฒน์
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เสงี่ยม

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายน้อย
Project Manager สุชัยรัตน์ อุททะพันธุ์
กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทร์ศรี
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามศรีดิษฐ์

กองบรรณาธิการออนไลน์ พิทยา อากาพงษ์ • พรณิกา จำปาทอง
กองบรรณาธิการออนไลน์ ดวงพร เจริญสุขธรรมพร

อาร์ตไดเรกเตอร์ ศรัณู ลีจันทน์พร
ศิลปินกร วราภรณ์ มีสิทธิ์

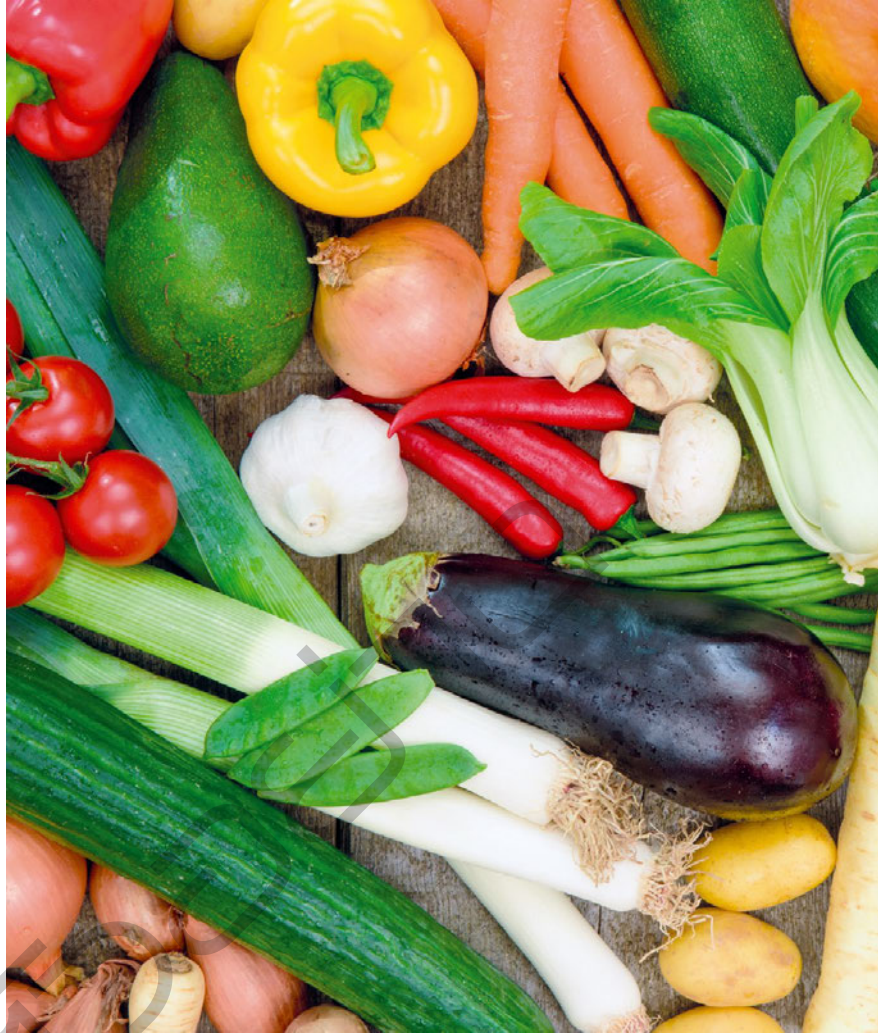
Media Consultant Manager ณัฐฐาณันท์ วงศ์วิวัฒน์
Media Consultant Specialist ชัยรัฐ เกษะโกล • ปิยาสวัสดิ์ วิบูลย์นันทน์
Coordinator วราพร ธรรมานนท์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราวัฒน์ วิชัยบรรลือ
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส นันทวรรณ จันทะโกศล
ศิลปกรรมโฆษณา วรวิทย์ มีเดช • ชัยวัฒน์ สิงห์จักร
โฟโต้เอ็ดดิเตอร์และรีทัช ศรัณย์ นวรัตน์
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์อาร์ต - นิตยา อารุโธ ปรางค์คุ้ม ชูวงศ์เดิม
ศิลปกรรมกราฟิกและดีไซน์อาร์ต - นิตยา อารุโธ ปรางค์คุ้ม ชูวงศ์เดิม
ผู้จัดการส่วนบริหารรายได้ กาญจนา ชานูญญิตติ์
เจ้าหน้าที่บริหารรายได้อาวุโส วิยะดา จันทร์ • นริศรา วงศ์สัมพันธ์
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ ฤทธิชาติ ธนทวีชัย

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยภา พรหมเลิศ
ซันเดย์เลอร์ พิทยา จัดประสบการณ์ศิลป์
แผนกพิเศษโฆษณา ปิรพร นพสรสิทธิ์ • นิตยา พลายน้อย
คอมพิวเตอร์ อโนทัย สุทธิรักษ์ • สุวิมล ลาโย

เจ้าของ บริษัทอเมรินท์วิชั่นส์ แอนด์ เทคโนโลยี จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง สุชัยรัตน์ อุททะพันธุ์
ประธานกรรมการ เมตตา อุททะพันธุ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรวิทย์ มีเดช • ชัยวัฒน์ สิงห์จักร
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจนมี พัทธจันทร์
รองกรรมการผู้จัดการ สุวิทย์ ฐิตะวัฒน์
กรรมการผู้จัดการฝ่ายธุรกิจบันเทิง จุฬามาศ สนิทานนท์

สำนักงาน
บริษัทอเมรินท์วิชั่นส์ แอนด์ เทคโนโลยี จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีลม (แนวราชมณเฑียร) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4561 - 4564 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com
แกล็กซีแอนด์พีที
สายธุรกิจไอที บริษัทอเมรินท์วิชั่นส์ แอนด์ เทคโนโลยี จำกัด (มหาชน)
376 ถนนสีลม (แนวราชมณเฑียร) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385
จีเอ็มเอ็มเอไอ
บริษัทอเมรินท์วิชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย - จันทน์
ตำบลบางพลี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1
Homepage: http://www.naiin.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



เรื่องเด่นประจำฉบับ

- 8 Scoop :
VEGGIE GUIDE
เจาะลึกคุณค่าผัก วิถีกินเพื่อสุขภาพ
- 18 Scoop :
How To Eat
กินผัก 7 สี 7 วัน ต้านมะเร็ง ช่วยลดน้ำหนัก
- 24 Scoop :
แชร์ด่วน!!! เคล็ดลับปรุงผักรสชม เหม็นเขียว
ให้อร่อยกว่าที่เคย
- 30 Scoop :
ชีปะ 5 ฟาร์มผัก ไปเที่ยวก็ได้ ไปซื้อผักก็ได้

ชีวิต...TO KNOW

- 46 Wellness Class :
10 Q&A ไขปัญหาเรื่องการกินผัก
โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์
- 52 นิยายสุขภาพ :
วิกฤตชีวิต การแพทย์เฉพาะส่วน
- 56 หมอจีนประจำบ้าน :
Cupping Therapy ศาสตร์ครอบแก้วบำบัดปวด
- 60 Local Remedies :
กินผักพื้นบ้านตามธาตุเจ้าเรือน สุขภาพดี มีอายุยืนยาว
- 72 Mind Update :
เสาหลักทั้ง 4 ของชีวิต
- 74 มื้อสุขภาพ :
รวมสูตรน้ำเอนไซม์ & น้ำผักปั่น
วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร สารแอนติออกซิแดนต์มาเต็ม

CONTENTS **ชีวจิต**



ชีวจิต...TO DO

- 90 **มือสุขภาพ :**
ชวนคนเมืองปลูกและปรุงเมนูอร่อยจากผักพื้นบ้านปลูกง่าย
- 96 **เปิดครัวชีวจิต :**
3 เมนูผักพื้นบ้านชีวจิต กินอาหารเป็นยาฟื้นฟูสุขภาพ
- 100 **Fit For Health :**
Easy Exercise 5 ท่าออกกำลังกายสไตล์คนไม่มีเวลา

ชีวจิต...TO BE INSPIRED

- 104 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
Living with Diseases อยู่กับโรค

ชีวจิต...TO GO

- 108 **ชีวจิตชวนชิม :**
ทำไมต้องกินผัก ปักหมุด 3 ร้านเด็ด
ที่จะทำให้คุณอยากกินผักมากขึ้น
- 118 **Editor's Choice :**
ชีวจิตสุขภาพดีกับ 4 ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ
ที่คุณรักสุขภาพไม่ควรพลาด!



แค่เพิ่มผักในจาน ชีวิตจะทวีความสุข

การกินผักสำหรับคนรักผักอยู่แล้วเป็นเรื่องแสนจะธรรมดา ยิ่งกินยิ่งอร่อย วันไหนขาดผักในจานรู้สึกอึดอัดหนักตัว ต่างจากคนไม่กินผัก เห็นผักในจาน ตาโต รีบเขี่ยทิ้ง เพราะกลัวความเขียว ขม กลืนลง

เอาเป็นว่าความรู้สึกชีวิตของ อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง ที่เน้นย้ำสม่ำเสมอมากกว่า 30 ปี ให้คนไทยลุกขึ้นมากินผักให้เยอะเข้าไว้เพื่อภูมิชีวิตที่แข็งแรง ก็ยังเน้นย้ำอย่างหนักแน่นเหมือนเดิม แต่ที่เพิ่มเติมคือ ชีวิตจะปรับวิธีการกินผักให้ง่ายและอร่อยขึ้น ผ่านคอลัมน์ในเล่ม ไม่ว่าจะเป็น “เปิดครัวชีวิต” โดย คุณผกา เล็งพานิช ภูธอาหารชีวิตที่จะมาแปลงผักพื้นบ้านเป็นเมนูชีวิตกินอร่อย ตลอดจน คุณบุเป้-สุพัตรา ไชยชมภู จากคอลัมน์ “มือสุขภาพ” มีเมนูอร่อยจากผักริมสวนมาปรุงสไตล์คนเมือง ทำง่าย คุณประโยชน์มาเพียบ

มีเมนูชวนทำอร่อยๆ แล้ว เพื่อคนไม่กินผักจะเปลี่ยนใจ แต่ยังไม่พอ ภูธสุขภาพอย่าง คุณนก-ชลิดา เกว๋นชาติ ดันตีพิภพ ยังมาแนะนำการกินผักให้อร่อยขึ้น และตอบท้ายการกินผัก 7 สี 7 วัน เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง โรคอ้วน

การจะกินผักให้อร่อยและสุขใจเต็มร้อยคือการลงมือทำเองค่ะ แต่ถ้าไม่มีเวลา ชีวิตลองสำรวจร้านอาหารสุขภาพที่มีเมนูผักอร่อย บางร้านใช้ผักออร์แกนิกที่ปลูกจากชุมชนเกษตรอินทรีย์ที่เข้มแข็ง ไม่ใช่แค่เราได้สุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยเกษตรกรในชุมชนด้วย

เห็นไหมคะว่าการกินผักมีหลากหลายมิติที่ทำให้เราสุขใจ อิ่มใจได้ ดังนั้นเชิญชวนผู้อ่านที่รักผักและไม่รักผักมาเพิ่มผักในจานกันนะคะ

Check!!! ชนิดผัก และสารอาหาร

ชีวิตได้รวบรวมชนิดผักและสารอาหารต่าง ๆ
ที่อัดแน่นในผักมาแนะนำดังนี้ค่ะ



ผักวงศ์กระเทียม

ชนิดผัก ได้แก่ กระเทียม
กระเทียมโทน กระเทียมต้น กระเทียม
จีน กุยช่าย หอมเล็ก ต้นหอม
หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง

คุณค่าทางโภชนาการ

ให้สารอาหารหลายชนิด เช่น
โพแทสเซียม ซีลีเนียม แมงกานีส
และโอโอติน ช่วยดูดซึมวิตามินบี
หอมจีน กระเทียมต้น และหน่อไม้ฝรั่ง
มีวิตามินซี กระเทียมต้นให้แคลเซียม

ประโยชน์

ผักทุกชนิดในวงศ์นี้ โดยเฉพาะ
กระเทียมมีฤทธิ์ทำลายเชื้อแบคทีเรีย
เชื้อรา และปรสิตที่เป็นอันตรายต่อ
ร่างกาย เพิ่มความต้านทานไข้หวัดและ
ไข้หวัดใหญ่ ลดความดันโลหิต ลด
คอเลสเตอรอล และยับยั้งเนื้องอก
บางชนิด หน่อไม้ฝรั่งมีประโยชน์ต่อ
ตับและไต เหมาะสำหรับคนเป็นโรค
ข้ออักเสบที่ไม่ใช่เกาต์ กระเทียมต้นช่วย
ขับปัสสาวะ เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเกาต์



ผักวงศ์มะเขือ

ชนิดผัก ได้แก่ พริกชี้หนู
พริกชี้ฟ้า พริกหยวก พริกหวาน
มะเขือพวง มะเขือยาว มะเขือเปราะ
มะเขือเทศ มะกอก มันฝรั่ง

คุณค่าทางโภชนาการ

ส่วนใหญ่มีวิตามินเอ วิตามินซี
และเบต้าแคโรทีนสูงมาก พริกชี้หนูสด
มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีนสูงกว่าพริก
อื่น พริกชี้ฟ้ามีวิตามินซีเท่าพริกชี้หนู
แต่มีเบต้าแคโรทีนน้อยกว่า มันฝรั่ง
มีวิตามินซีและวิตามินบี 6 รวมทั้ง
โพแทสเซียมและเกลือแร่อื่นๆ ด้วย

ประโยชน์

พริกชี้หนูปริมาณพอควรมีประโยชน์
ต่อหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด
กระตุ้นการย่อยอาหารและช่วยลด
สารคัดหลั่งจากเยื่อจมูก จึงช่วยบรรเทา
อาการไอและเป็นหวัด พริกมีสารต้าน
อนุมูลอิสระ มันฝรั่งมีคาร์โบไฮเดรต
เชิงซ้อนและใยอาหาร



ผักวงศ์ผักกาด

ชนิดผัก ได้แก่ กะหล่ำดอก
กะหล่ำปลม กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง
ผักกาดก้านขาว ผักกาดขาวปลี
ผักกาดเขียว ผักกาดเขียววางตุ้ง
ผักคะน้า ผักโสมกอน บรอกโคลี
หัวผักกาด

คุณค่าทางโภชนาการ

อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินบีชนิด
ต่างๆ กรดโฟลิก และเบต้าแคโรทีน
กะหล่ำปลีอุดมด้วยธาตุเหล็ก บรอกโคลี
มีแคลเซียมมากเกือบเท่านมครบส่วน
มีวิตามินซีมากเป็นสองเท่าของส้ม และ
มีวิตามินบี 2 มากกว่าผักอื่น ผักกวางตุ้ง
มีเบต้าแคโรทีนสูง กะหล่ำปลีมีวิตามิน
ซีสูง

ประโยชน์

กะหล่ำปลีมีสารประกอบซัลเฟอร์
ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการติดเชื้อระบบทางเดิน
หายใจ หัวผักกาดมีประโยชน์ต่อตับ
และถุงน้ำดี

แชร์ด่วน!!!

เคล็ดลับปรุงผักรสขม เหมือนเจียว ให้อร่อยกว่าที่เคย

ใครบ้างเป็นคน “ยี้” ผัก เข้าใจได้ว่าอาจจะรู้สึกฝังใจที่วัยเด็กถูกบังคับให้กินผักสีเขียว จนปี มีกลิ่นแปลกๆ เมื่อโตมาก็เลย “ยี้” ผักเรื่อยมา แต่การไม่กินผักนั้นไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอน *ชีวจิต* จึงหาเคล็ดลับกินผักให้อร่อยมาฝากคุณผู้อ่าน ซึ่งน่าจะเปลี่ยนใจคนกลัวผักให้กลับมารักผักได้มากขึ้น

คุณนก-ชลิดา เทวชาลี ดันติพิภพ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย แพลนต์เบสดีและอาหารต้านอักเสบ มาแนะนำประโยชน์ของผักและเคล็ดลับปรุงผักให้อร่อยกว่าที่เคยค่ะ

ซีป้า 5 ฟาร์มผัก ไปเที่ยวก็ได้ ไปซื้อผักก็ได้

ชีวิตขออาสาพาทุกคนไปทำความรู้จักกับ 5 ฟาร์มผักคุณภาพดีที่มีทั้งแบบอินทรีย์และออร์แกนิก แต่ละที่ได้สร้าง “ฟาร์ม” สู่ให้การกินผักได้มากขึ้น ด้วยความมุ่งมั่นผลิตผักสดปลอดสารพิษ สะอาด ปลอดภัย สำหรับปรุงหรือรับประทานสดๆ ได้อย่างไร้กังวล เพื่อให้ทุกคนได้อิ่มอร่อยกับผักสดอย่างเต็มคุณค่า



“บ้านริมรूपท้อปฟาร์ม”

สวนผักกลางกรุงที่อยากให้คุณกินผักสนุกขึ้น

ใครจะเชื่อว่าแปลงผักออร์แกนิกที่ซ่อนอยู่บนดาดฟ้าของฟาร์ทเมนต์ 4 ชั้น ในย่านสาทร ท่าเลทองใจกลางกรุงเทพฯ ที่เต็มไปด้วยตึกสูง แสง สี และความเจริญของเมืองใหญ่จะสามารถปลูกผักสดคุณภาพดีออกมาให้ผู้คนหาซื้อไปกินกันได้

วันนี้เราจะพาคุณผู้อ่านที่รักการกินผักไปทำความรู้จักกับ “บ้านริมรूपท้อปฟาร์ม” (Baanrim Rooftop Farm) ฟาร์มผักสลัดออร์แกนิกเหนือดาดฟ้าฟาร์ทเมนต์ อายุกว่า 20 ปี ที่มีความน่าสนใจอย่างไร ไปติดตามพร้อมกันค่ะ

คุณวี-วีรพรรณ กตัญญูวิวัฒน์ เจ้าของฟาร์ทเมนต์และบ้านริมรूपท้อปฟาร์ม เล่าให้เราฟังว่า “แรงบันดาลใจในการทำฟาร์มผักบนดาดฟ้าแห่งนี้คืออยากมีผักสดไว้กินเอง โดยเริ่มจากการปลูกผักเป็นแปลงขนาดเล็กริมระเบียงกินกันเองในครอบครัว ทำให้เรามีผักที่สดใหม่กินอยู่ตลอด และเป็นผักที่อร่อยมาก ที่สำคัญยังปลอดภัยด้วย แต่พอทำมาสักพัก ผักเริ่มเยอะขึ้น จึงแบ่งปันให้คนอื่นๆ ได้กินด้วย



คุณสปี-กัญญ์พัชร ศิวะมงคลกุล

กินผักสดที่มีคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

“ถ้าเป็นไปได้ควรมีผักในทุกมื้อทุกจาน อยากให้ทุกคนหันมากินผักสลัด ผักเคล หรือผักที่มีวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการให้มากขึ้น ยิ่งถ้าเป็นผักสดออร์แกนิกหรือผักปลอดสารเคมีก็ยิ่งดีต่อสุขภาพของเรา ถ้าเราสามารถควบคุมได้ทุกกระบวนการผลิต หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี สุขภาพของเราก็จะดี เพราะได้กินผักดีๆ ที่ปลอดสารพิษค่ะ”

คุณส้อมทั้งท้ายไว้ว่า “เราควรกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถ้าจะให้ดีควรกินผักให้หลากหลายตามฤดูกาล จะช่วยให้ได้รับคุณค่าทางอาหารมากเพียงพอ ทั้งยังลดการสะสมของสารเคมีในร่างกายของเราอีกด้วย” 🍃



**Q จริงไหมที่กินอาหารที่มีแคโรทีนมากแล้วต้องทำงานหนัก
ในการจับถึงจนกลายเป็นตับอักเสบ**

A “ไม่จริงเลยครับ” แคโรทีนไม่ได้ขับทิ้งทางตับ แต่ขับออกทางลำไส้ใหญ่และผิวหนัง ก็คือทางเหื่อนั้นแหละ ที่เห็นเหลืองๆอยู่ที่ผิวหนังก็คือแคโรทีนที่มารอคิวขับทิ้งทางผิวหนัง มันจะรออยู่ที่นั่นประมาณ 2 สัปดาห์จึงจะได้คิวขับทิ้ง ยิ่งเป็นบริเวณที่มีต่อมเหงื่อมาก เช่น ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ยิ่งมีแคโรทีนไปรอคิวขับทิ้งอยู่มาก การที่มันมารอคิวทิ้งที่ผิวหนังอยู่นานนี้ งานวิจัยพบว่า ดีเสียอีก เป็นประโยชน์ต่อการบรรเทาความรุนแรงของโรคผิวหนังบางชนิด เช่น โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis)

การกินแคโรทีนจากอาหารมากไม่ทำให้เกิดตับอักเสบแน่นอน ส่วนคนที่มีแคโรทีนในเลือดสูงและมีตับอักเสบด้วยนั้น สืบสาวราวเรื่องไปแล้วจะเป็นโรคเกี่ยวกับตับอยู่ก่อน แล้วโรคนั้นทำให้แคโรทีนในเลือดสูงขึ้น (ผ่านกลไกที่ตับสูญเสียความสามารถในการเปลี่ยนแคโรทีนเป็นวิตามินเอ) ไม่ใช่แคโรทีนสูงก่อนแล้วไปทำให้ตับอักเสบ

นอกจากโรคตับแล้ว ยังมีโรคอื่นที่ทำให้แคโรทีนในร่างกายเพิ่มมากขึ้นทั้งๆที่ไม่ได้กินอาหารอุดมแคโรทีน เช่น โรคเบาหวาน โรคประสาทแบบกินแล้วอ้วก (Anorexia Nervosa) โรคไตเรื้อรังบางชนิด และโรคพันธุกรรมการมีแคโรทีนคั่ง โรคไฮโปไทรอยด์ (เพราะขาดฮอร์โมนไทรอยด์ซึ่งช่วยเปลี่ยนแคโรทีนเป็นวิตามินเอ)

**Q กินอาหารอุดมแคโรทีน
จะช่วยบำรุงรักษาดวงตา
จากอาการวันตาเสื่อม
และอาการต้อกระจก
ได้หรือไม่**

A ช่วยได้สิครับ เพราะวิตามินเอ ซึ่งเป็นผลจากการมีแคโรทีนเพียงพอ มีผลดีต่อการสร้างซ่อมและการทำงานของลูกตาทุกส่วน ดังนั้นการจะมีสุขภาพตาที่ดีจะต้องไม่ขาดวิตามินเอ นั่นก็คือต้องกินผักผลไม้ที่มีแคโรทีนให้มากพอนั่นเอง

Cupping Therapy

ศาสตร์ครอบแก้วบำบัดปวด



ทางเลือกรักษาโรค จากแพทย์แผนจีน

“การครอบแก้ว” เป็นวิธีการรักษาโดยใช้แก้วหรือกระปุกมาลนไฟให้ร้อนเพื่อไล่อากาศออก แล้วครอบแก้วลงบนผิวหนัง ซึ่งจะมีแรงดูดจากสุญญากาศทำให้เกิดเลือดคั่งในบริเวณนั้น อุปกรณ์ครอบจะติดแน่นกับผิวและดึงกล้ามเนื้อ เส้นประสาท รวมทั้งเส้นเลือดที่อยู่ภายใต้บริเวณที่ครอบ เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและระบบหมุนเวียนเลือดให้เกิดความสมดุล ไม่ติดขัด

รู้หรือไม่ “ครอบแก้ว” มีมาก่อน “ฝังเข็ม”

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการครอบแก้วเป็นศาสตร์การรักษาของจีนโบราณที่มีการบันทึกและมีประวัติยาวนานกว่า 2,000 ปีมาแล้ว แต่แท้ที่จริงแล้วมีบันทึกว่าการครอบแก้วมีมากกว่า 3,500 ปี ตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ โดยสะกิดแผลที่เป็นหนอง แล้วใช้เขาสัตว์ที่มีลักษณะเป็นโพรงข้างในเพื่อดูดน้ำหรือหนองออกมาให้หมด

นอกจากนี้คนมุสลิมก็รักษาด้วยการครอบแก้วมานานแล้ว แต่เรียกว่า Hijama ซึ่งมีเขียนระบุไว้ในบทสวดของศาสนาอิสลามว่า ใครก็ตามที่ทำ Hijama ในวันที่ 17, 19 และ 21 ของเดือนอิสลาม ในวันที่ตรงกับวันจันทร์ วันอังคาร หรือวันพฤหัสบดี จะหายจากทุกโรค โดยเป็นการครอบแบบเปียกหรือ Wet Cupping คือต้องจี้ให้มีเลือดออกมาก่อนเพื่อเปิดผิว แล้ววางแก้วครอบลงไปบนผิวที่เปิด 3 นาที จะมีเลือดออกมาเยอะมาก นิยมทำกันเป็นประจำเดือนละ 2-3 ครั้ง เพื่อเอาเลือดเสียออก ตามตำราเขียนเอาไว้แบบนี้

1. ธาตุดิน

เกิดเดือน 11, 12, 1

หรือตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม

(นับตามเดือนของไทย)

ลักษณะรูปร่างและนิสัยใจคอ รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ หมดจดดำ โครงสร้างร่างกายกระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ร่างกายกำยำล่ำสัน เสียงดังฟังชัดหนักแน่น

แนวโน้มการเจ็บป่วย ผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือนมักไม่ค่อยเจ็บป่วย แต่หากเจ็บป่วยมักเป็นอาการเกี่ยวกับปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ควรรับประทานอาหารรสเผ็ด หวาน มัน และเค็ม

ผักพื้นบ้านสำหรับคนธาตุดิน

ผักกระโดน กล้วยดิบ ยอดมะยม ยอดมะม่วง-หิมพานต์ สมอไทย กระถิน ผักหวาน สะตอ ผักโขม โสน ขจร ยอดผักทอง บวบเหลี่ยม

กระถิน

ผักที่ปลูกอยู่ตามริมรั้วชนิดนี้หลายคนอาจมองว่าเป็นผักพื้นบ้านแสนธรรมดา แต่ขอบอกว่าอย่าดูแคลากระถินเด็ดขาด เพราะถึงแม้จะเป็นผักริมรั้ว แต่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะส่วนยอดและใบ รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาหู หรือเป็นผักที่รับประทานร่วมกับหอยนางรมสดและหอมแดงเจียว เคี้ยวแล้วเกิดรสหวานอร่อย

ผักอ่อนและเมล็ดอ่อนของกระถิน รับประทานกับส้มตำ ขนมน้ำยา มักเป็นผักที่จัดรวมในจานผัก เหมาะรับประทานคู่กับอาหารใต้ที่มีรสจัดจ้าน นอกจากความอร่อย กระถินยังเป็นผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูงมาก และยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินซีด้วย

สรรพคุณทางยาของหอมพื้นบ้าน

ดอก รสมัน ช่วยบำรุงตับ

ราก ขับลม ช่วยขับระดูขาว และเป็นยาอายุวัฒนะ

เมล็ด ใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม

ผักโขม

ใครอยากตาสวย ผิวใส แนะนำให้กินผักพื้นบ้านชนิดนี้ค่ะ ใบและก้านที่มีคุณค่าทางอาหารมากมาย อุดมไปด้วยโปรตีน กรดแอมิโนจำเป็น วิตามินเอ ลูทีน วิตามินบี 6 วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี โพแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี แมกนีเซียม และมีใยอาหารสูง

ผักโขมช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงหัวใจ ป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ ลดความดันโลหิต และลดคอเลสเตอรอล

นอกจากนี้การรับประทานผักโขมเป็นประจำยังช่วยควบคุม น้ำหนักได้ และบรรเทาอาการท้องผูกได้ดี เพราะมีกากใยสูง

ผักโขมเป็นผักพื้นบ้านที่นำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งแกงจืดผักโขม แกงส้ม แกงเลียง ผัดผักโขมน้ำมันหอย หรือผักโขมอบชีส

สรรพคุณทางยาของหอมพื้นบ้าน

ราก นำมาต้มน้ำดื่มรักษาระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ ลดไข้ หากนำมาตำรวมกับใบจะใช้พอกบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลอักเสบอื่นๆ

ต้น นำมาตำให้ละเอียด ใช้พอกเพื่อดูดพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือใช้ต้มอาบเพื่อบรรเทาอาการตุ่มคัน



ผักพื้นบ้าน...ยาใกล้ตัว ครั้วข้างบ้าน

อยากสุขภาพดี มีอายุยืนยาว ต้องเริ่มจากการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างผักพื้นบ้าน เป็นเรื่องที่ผู้คนในสังคมหันมาสนใจและยอมรับกันมากขึ้น

ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้และปลูกกระแสพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาอย่างยาวนานก็คือโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร **ภญ. ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร** หรือ **หมอตั้ม** เลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งเติบโตมากับการกินผักพื้นบ้าน เล่าว่า

“ตอนเป็นเด็กบ้านอยู่ต่างจังหวัด วิ่งเล่นในท้องทุ่ง มีชีวิตรอดมาได้เพราะที่บ้านมีปลาไร่และเก็บผักพื้นบ้านกิน”

วันนี้คุณหมอตั้มในวัยกว่า 60 จึงอยากชวนมาทำความรู้จักวิธีใช้ วิธีกินผักพื้นบ้าน และช่วยกันปลูกไว้ดูแลสุขภาพ ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย

“ความร่ำรวยหรือความสำเร็จไม่ใช่แค่การมีเงิน แต่ความร่ำรวยหรือความสำเร็จอาจเป็นการที่เราเหลือต้นไม้ไว้ที่ต้น เราकिनต้นไม้เป็นทีชนิด เรามีความรู้ที่จะสร้างปัจจัย 4 มากน้อยแค่ไหน ถ้าเด็กๆ ได้เรียนรู้สิ่งที่มีอยู่ในแผ่นดิน เขาจะสร้างสิ่งต่างๆ ให้งอกและพัฒนาต่อไปในอนาคต”

ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 19 ประจำปี 2565 ภญ. ดร.สุภาภรณ์นำผักพื้นบ้านหลายชนิดที่เป็นทั้งยาสมุนไพรและอาหารแสนอร่อยในครัวเรือนมาเปิดตัว พร้อมกำชับให้คนไทยช่วยกันปลูกเพื่อเป็นยาใกล้ตัว...ครั้วข้างบ้าน



เสาหลักทั้ง 4 ของชีวิต

เวลาที่เรายุ่งถึงชีวิต ดูเหมือนมีเรื่องต่างๆ ให้เราต้องจัดการมากมาย กว่าชีวิตซึ่งเรารู้สึกว่าเป็นนามธรรม หากจะแบ่งหมวดหมู่เรื่องสำคัญๆ ก็คงมีไม่กี่อย่าง

1. เรื่องของจิตใจ
2. เรื่องของร่างกาย
3. เรื่องของการงานและเงินทอง
4. เรื่องของความสัมพันธ์

เรื่องราวทั้ง 4 นี้เองที่เป็นหัวใจของความสุขและความทุกข์ในชีวิตคนเรา และทุกเรื่องที่เราว่ามานี้ต้องใช้เวลาในการสะสมบ่มเพาะเพื่อให้เกิดรากฐานที่มั่นคงแข็งแรง

รวมสูตรน้ำเอนไซม์ & น้ำผักปั่น

วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร สารแอนติออกซิแดนต์มาเต็ม

หากพูดถึงเครื่องดื่มที่คนรักสุขภาพชื่นชอบ แน่นอนว่าต้องมีน้ำเอนไซม์ น้ำผักปั่น และสมูทตี้แน่นอน

นี่จึงรวบรวมสูตร เคล็ดลับ และประโยชน์ของน้ำเอนไซม์ น้ำผักปั่น และสมูทตี้ มาฝากกัน





น้ำผักผลไม้รวม (สูตรดีท็อกซ์)

ส่วนผสม

แอปเปิ้ลเขียว	60	กรัม
แอปเปิ้ลแดง	60	กรัม
บีตรูต	140	กรัม
เซเลอรี่	50	กรัม
แครอท	70	กรัม
ซิง	10	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างแล้วหั่นแอปเปิ้ลเขียวและแอปเปิ้ลแดงเป็นชิ้นๆ
2. ล้างแล้วหั่นเซเลอรี่เป็นท่อนสั้นๆ
3. ล้างบีตรูต แครอท และซิงให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
4. นำส่วนผสมทั้งหมดแช่เย็นประมาณ 30 นาที
5. ใส่ส่วนผสมลงในเครื่องแยกกากทีละอย่าง โดยเริ่มจากแอปเปิ้ลก่อน ตามด้วยเซเลอรี่ ซิง แครอท และบีตรูต คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
6. เทใส่แก้ว ดื่มสดๆทันที



จึงมีดีอย่างไร

ซึ่งมีประโยชน์ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด เพราะซึ่งจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับลมเช่นเดียวกับตะไคร้ ส่วนคนที่มีอาการไอหรือมีเสมหะมาก นำซิงมาผสมกับน้ำมะนาว ผสมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ จะช่วยบรรเทาอาการได้

CHEEWAJIT TO DO



3 เมนูผักพื้นบ้านชีวิต กินอาหารเป็นยาฟื้นฟูสุขภาพ

ทุกวันนี้เรากินผักกันไม่ค่อยชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นคะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง แต่ผักพื้นบ้านอย่างโสน ดอกแค ใหลบัว สะเดา อัญชัน หนึ่น กระชาย เราจะไม่ค่อยหยิบขึ้นมา เพราะไม่รู้ว่าจะนำไปใช้ประโยชน์อะไร

ฉบับนี้เลยเลือกเมนูอร่อยจากผักพื้นบ้านที่เราอาจเห็นหน้าค่าตาตามแผงผักหรือริมรั้วบ้าน แต่ไม่รู้ว่าจะปรุงอะไรมาฝากกัน ลองทำตามกันดูนะคะ



ดอกแคโสนผัดกะปิ

ส่วนผสม

ดอกแค
ดอกโสน
รากผักชีซอย
กระเทียมไทย
กะปิย่าง
น้ำเปล่าสำหรับละลายกะปิ
น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลทรายไม่ขัดขาว
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลังชักเส้นดำ
น้ำเปล่า
กระเทียมเจียว
มะนาว
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
พริกขี้หนูบุบ
ดอกอัญชัน

2 ถ้วย
1 ถ้วย
3 ราก
10 กสับ
3 ช้อนโต๊ะ
2 ช้อนโต๊ะ
1 ช้อนโต๊ะ
5 ตัว
1/4 ถ้วย
2 ช้อนโต๊ะ
1 ชก
2 ช้อนโต๊ะ
10 เม็ด
10 ดอก

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมและรากผักชีให้ละเอียด
เจียวกับน้ำมันเมล็ดทานตะวันให้เหลือง
หอม
2. นำกุ้งลงจี่ในกระทะพอสุกเหลือง
ตักขึ้น พักไว้ จากนั้นละลายกะปิกับ
น้ำเปล่า แล้วใส่ลงผัดให้หอม เติมน้ำ
เปล่าลงไป
3. ใส่พริกขี้หนูบุบลงไป ผัดให้หอม
ตามด้วยดอกแค ดอกโสน และดอก
อัญชัน ผัดให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ใส่
กุ้งจี่ บิบบมะนาว ผัดให้เข้ากัน โรย
กระเทียมเจียว ตักใส่จาน พร้อม
เสิร์ฟ



Living with Diseases อยู่กับโรค

ถ้าคุณต้องอยู่กับโรคที่หาทางรักษามาแล้วทุกวิธีก็ไม่หาย แม้ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่รบกวนการดำเนินชีวิตมาเป็นสิบๆ ปี คุณจะทำอย่างไร

คุณนุ้ย - กัลยา ตูลยาพิศิษฐ์ชัย มาเล่าให้ฟังถึงปัญหาสุขภาพที่เธอต้องเผชิญมาเกือบทั้งชีวิต แถมล่าสุดยังพบว่า เป็นโรคที่ไม่ค่อยมีใครเป็น และต้องกินยาไปตลอดชีวิต

ทำไมต้องกินผัก ปึกหมุด 3 ร้านเด็ด ที่จะทำให้คุณอยากกินผักมากขึ้น

เกรณด์สุภาพยังคงยึดถือติดลบอนไม้มัดก ไม่ว่าจะหันไปทางไหนก็จะพบร้านอาหารหรือคาเฟ่เพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย เพื่อตอบรับไลฟ์สไตล์คนเมืองที่หันมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น วันนี้ ชีวิตจึงรวม 3 ร้านอาหารเด็ดที่ใช้ผักมาปรุงทุกเมนู แถมทำให้การกินผักง่ายขึ้น ไปตามรอยการกินผักให้อร่อยจากร้านที่เราชวนไปชิมกันค่ะ



SPECIAL OFFER

ผู้อ่านที่ถือบัตรสมาชิก ชีวิตฉบับนี้ไปที่ร้าน
เมื่อซื้อชุดผักแช่หมอนหรือสลัดไซส์ L
รับฟรี Smoothie ผักผลไม้พรีเมียม
400 กรัม 1 แก้ว ที่สาขาสยามย่านมิตรทาวน์
และสิงคโปร์พาร์ค (วันนี้ - 31 มี.ค. 2566)

BeOrganic by Lemon Farm ร้านผักออร์แกนิก สุขภาพดี มีความอร่อย

Lemon Farm ศูนย์รวมผักผลไม้พรีเมียมและผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ เชื่อว่าอาหารที่ดีคือรากฐานสำคัญของชีวิตที่ดี จึงทำให้ครองใจเหล่าคนรักสุขภาพยาวนานมากกว่า 24 ปี รวมทั้งขยายสาขาอย่างต่อเนื่องเพื่อรองรับกลุ่มลูกค้ารักสุขภาพ ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ



คุณสุวรรณา - คุณปิ่น หลังน้ำสิงห์
ผู้บริหาร Lemon Farm

ซื้อซองสุภาพดี กับ 4 ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ที่คนรักสุขภาพไม่ควรพลาด!

ทุกวันนี้ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ที่เราใช้ในชีวิตประจำวันล้วนแต่มีสารเคมีเป็นส่วนผสม ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของคนเรา

ดังนั้นหากเป็นไปได้จึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากธรรมชาติ สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้ **ชีวจิต** จึงขอแนะนำสินค้าที่ผลิตจากผักสดและผลไม้คุณภาพดี ซึ่งผ่านการทดสอบมาแล้วว่าดีต่อสุขภาพผู้ใช้อย่างแท้จริง นับเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อให้คุณคิดสรรสิ่งดี ๆ ที่ปลอดภัยกับคุณและคนที่คุณรัก

“สบู่หน่อกะลา”

จากผักประจำถิ่นสู่ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

สบู่หน่อกะลาเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผลิตโดยกลุ่มชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หน่อกะลาเป็นพืชท้องถิ่นประจำถิ่น เจริญเติบโตในพื้นที่ที่มีน้ำมาก

ทอดมันหน่อกะลานั้นเป็นอาหารขึ้นชื่อของเกาะเกร็ด แต่หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าหน่อกะลามีสารสำคัญที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและมีสารช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย จึงเหมาะจะนำมาใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวอย่างสบู่

สบู่หน่อกะลาใช้น้ำมันธรรมชาติ 2 ชนิด ได้แก่ น้ำมันหน่อกะลาและน้ำมันมะพร้าว ทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างสมบูรณ์ด้วยตัวเร่งโซเดียมไฮดรอกไซด์ ซึ่งเป็นกระบวนการแบบกวนเย็น ข้อดีคือไม่ต้องใช้ความร้อน จึงไม่ทำให้สารสำคัญถูกทำลาย ยังคงคุณสมบัติการออกฤทธิ์ทางชีวภาพครบถ้วน

นอกจากนี้ น้ำมันหน่อกะลา ยังนำไปใช้ในน้ำมันนวดเพื่อสุขภาพและเครื่องสำอางประเภทอื่นที่มีการใช้น้ำมันเป็นส่วนผสมได้อีกด้วย



จากการถ่ายทอดองค์ความรู้ของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ทำให้ชุมชนชาวเกาะเกร็ดสามารถผลิตสบู่ก้อนจากน้ำมันหน่อกะลาในชื่อแบรนด์ “มีดี (MEEDEE)” ซึ่งเป็นอีกช่องทางในการสร้างรายได้ให้ชุมชน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ชุมชนเกาะเกร็ด ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

☎ 08-5241-6070