



‘อาหาร คือยา

ไอ้สม

ไอ้ส้ม



เกี่ยวกับผู้เขียน :
แมวส้มตัวหนึ่ง

ผลงาน :
ค้นจากชื่อ “ไอ้ส้ม”
ได้ใน Online Book Store
ที่ต่างๆ

ช่องทางติดต่อ :
9bearkung@gmail.com

[ปฐมบทภูมิปัญญาแห่งรสชาติ]



รากฐานแนวคิดแพทย์แผนไทยเรื่องธาตุทั้ง 4
ดิน น้ำ ลม ไฟ การกินอาหารให้สอดคล้องกับธรรมชาติ
เพื่อป้องกันโรคและสร้างสมดุลแก่ร่างกาย

[ตอนที่ 1 ข้าวหอมมะลิและข้าวไรซ์เบอร์รี่]

ข้าวคือแหล่งพลังงานหลักของ
คนไทยที่หล่อเลี้ยงชีวิตมายาวนาน

ข้าวหอมมะลิอุดมด้วย
คาร์โบไฮเดรตและวิตามินบี
ในขณะที่ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีความ
โดดเด่นที่แตกต่าง

สารต้านอนุมูลอิสระสีม่วง
ในข้าวไรซ์เบอร์รี่มีคุณสมบัติ
พิเศษช่วยชะลอความเสื่อม
ของเซลล์ในร่างกาย

การผสมผสานคุณค่า
จากธรรมชาติสู่จาน
อาหารเพื่อสร้างสมดุล
และพลังชีวิต

[ตอนที่ 2 กระเทียมไทยกลีบเล็ก]

กระเทียมไทยกลีบเล็กจัดเป็นสมุนไพรพื้นฐานที่จำเป็นในทุกครัวเรือนไทย ด้วยเอกลักษณ์ทางกายภาพและกลิ่นที่โดดเด่น

กระเทียมไทยกลีบเล็กจะสร้างคว่ำวายเศร็กรในโรกร่างกาย

เมื่อเนื้อกระเทียมถูกบดหรือสับจะปลดปล่อยสารสำคัญที่ชื่อว่า อัลลิซิน (Allicin) ออกมาในปริมาณสูง ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่สำคัญ

สารอัลลิซินมีคุณสมบัติเภสัชวิทยาในการช่วยลดระดับไขมันในเลือดและป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานสมบูรณ์

นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย การบริโภคเป็นประจำจึงเป็นรากฐานของการป้องกันโรคตามวิถีธรรมชาติ

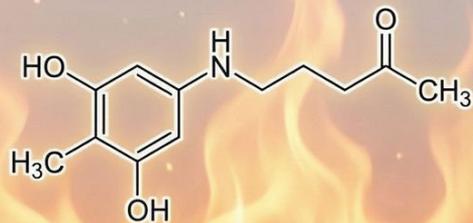
[ตอนที่ 3 พริกขี้หนูสวน]

พริกขี้หนูสวน

สมุนไพรขนาดเล็กที่เปี่ยมด้วย
รสเผ็ดร้อนอันเป็นเอกลักษณ์
คือแหล่งกำเนิดพลังงาน
ที่สำคัญในตำรับอาหารไทย



ความลับของความเผ็ดร้อน
อยู่ที่สารแคปไซซิน ซึ่งมีคุณสมบัติ
ทางเภสัชวิทยาในการ
กระตุ้นกระบวนการเมตาบอลิซึม
และการเผาผลาญไขมัน



สารสำคัญในพริกช่วยขยายหลอดเลือด ส่งเสริมให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความเสี่ยงของการอุดตัน



ฤทธิ์ร้อนช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อ ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติในการระบายความร้อนสะสมและปรับสมดุลอุณหภูมิภายในร่างกาย



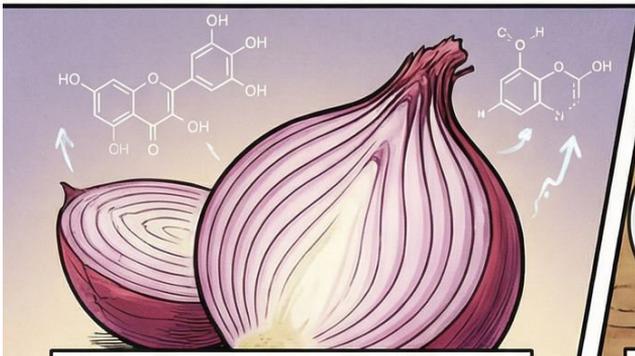
การบริโภคพริกขี้หนูในปริมาณที่เหมาะสม
จึงเป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ
ที่ช่วยกระตุ้นธาตุไฟและเสริมสร้าง
ความแข็งแรงให้แก่ระบบร่างกาย



ตอนที่ 4 หอมแดง



หอมแดงจัดเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยที่มีน้ำมันหอมระเหยระเหยง่าย ซึ่งมีสรรพคุณเด่นในการช่วยบรรเทาอาการหวัดและลดอาการคัดจมูก ทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้สะดวกขึ้น



ภายในเนื้อหอมแดงอุดมไปด้วยสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและต้านอาการภูมิแพ้



เพื่อให้ได้รับคุณค่าทางยาอย่างเต็มที่ การบริโภคหอมแดงควรเน้นการกินแบบสดมากกว่าการผ่านความร้อน เพื่อรักษาสุขภาพของสารสำคัญไม่ให้สลายตัว



ด้วยรสชาติเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมเฉพาะตัว หอมแดงจึงนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบหลักในเมนูยำ หรือใช้เป็นผักแนมแก้มอาหารรสจัดเพื่อตัดรสและเสริมประโยชน์ทางยา

[ตอนที่ 5 กะเพราแดง]



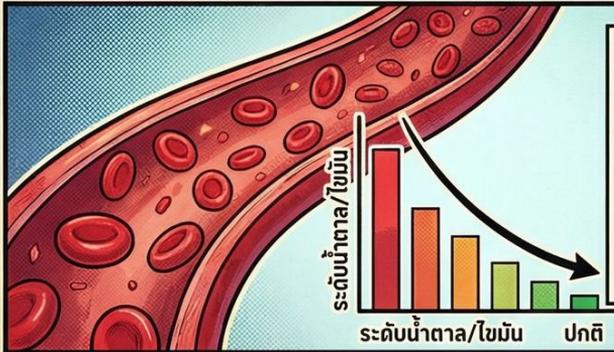
กะเพราแดงได้รับการขนานนามว่าเป็นราชินีแห่งสมุนไพรไทย ด้วยคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาที่โดดเด่นเหนือกว่ากะเพราขาว โดยเฉพาะกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อนที่เป็นเอกลักษณ์



สรรพคุณหลักคือการช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการจุกเสียดและแน่นท้องได้อย่างชะงัด ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้คล่องตัวขึ้น



ในทางแพทย์แผนไทย กะเพราแดงมีฤทธิ์ช่วยบำรุงธาตุไฟในร่างกาย กระตุ้นระบบเผาผลาญและการไหลเวียนโลหิต ให้ความอบอุ่นและปรับสมดุลธาตุ



นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่สำคัญในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและไขมัน เหมาะสำหรับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและบำบัดโรคเรื้อรัง

ตอนที่ 6 ตะไคร้

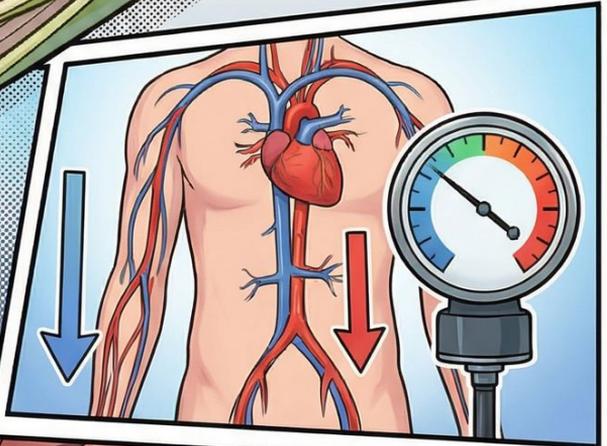
ตะไคร้เป็นพืชสมุนไพรที่มีลักษณะทางกายภาพโดดเด่นด้วยลำต้นสีขาวอวบแน่น ซึ่งเป็นแหล่งสะสมสารสำคัญทางชีวภาพ



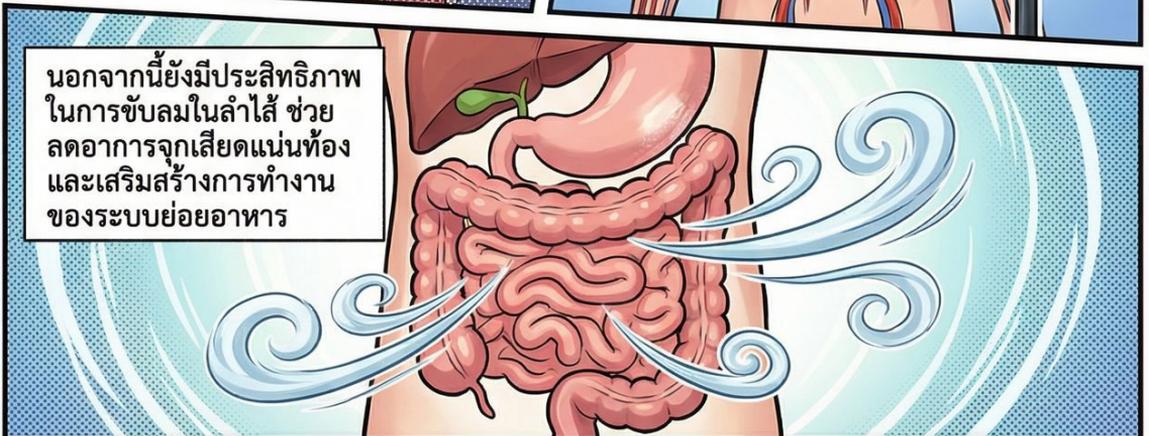
ภายในลำต้นอุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ที่มีกลิ่นเฉพาะตัวและมีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาในการบำบัดรักษา



สรรพคุณหลักทางยาคือการช่วยขับปัสสาวะและมีกลไกช่วยลดระดับความดันโลหิตสูงให้กลับเข้าสู่ภาวะสมดุล



นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการขับลมในลำไส้ ช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง และเสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหาร



ตอนที่ 7 ข่าแก่



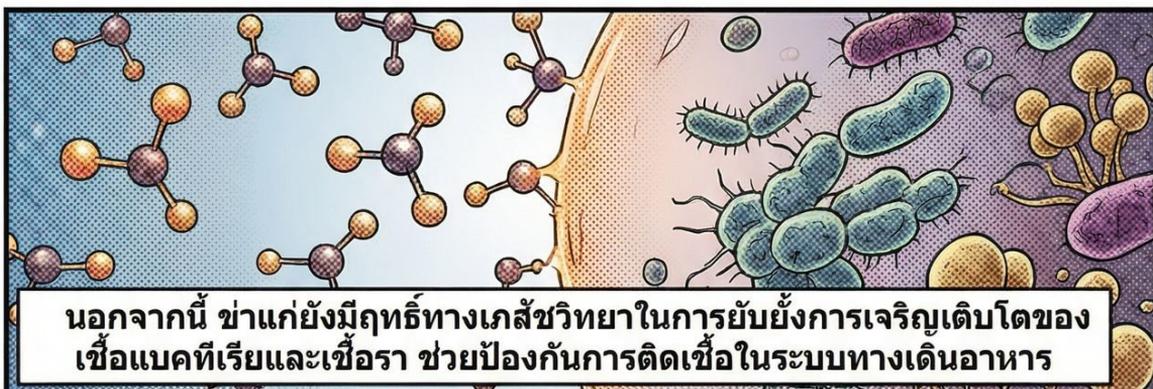
ข่าแก่ คือเหง้าพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนจัดจ้านและกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว ซึ่งเป็นคุณสมบัติเด่นที่เข้มข้นกว่าข่าอ่อน



รสเผ็ดร้อนของข่าแก่มีสรรพคุณหลักในการช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแก้จุกเสียดแน่นท้องได้อย่างชะงัด



ความร้อนแรงนี้ช่วยกระตุ้นไฟธาตุในร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยระบายลมที่คั่งค้าง



นอกจากนี้ ข่าแก่ยังมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร

SAMPLE VERSION

This is a sample version containing only the first few pages.
Please purchase the full version to access all content.

Generated: 2026-01-22 10:10:16