สารบาญ

โภชนาบำบัดคืออะไร? 13

วิชาโภชนาบำบัดโบราณของจีน 19

ประเภทต่าง ๆ ของอาหาร 35

1. ยากับอาหารมีต้นกำเนิดมาจากที่เดียวกัน 37
2. ลักษณะและรสของอาหาร 42
3. การผสมและการปรุงอาหารที่เป็นยา 49
4. ประเภทของอาหารที่เป็นยา 53

(1) ข้าวต้ม (2) แกงจืด (3) ของตื่ม (4) อาหารหลัก (5) กับข้าว (6) เหล้า (7) ยาหม้อ (8) น้ำผลไม้และน้ำผักสด (9) น้ำผลไม้กวน

5. การผสมและการเก็บรักษาอาหารที่เป็นยา 62

โภชนาบำบัดตามหลักวิภาษวิธี 65

1. รับประทานตามกาลเทศ และสภาพของแต่ละบุคคล 67
2. ถือการบำรุงเป็นหลัก 71
3. อาหารที่เป็นยาบางประเภท 75

ก. อาหารที่เป็นยาสำหรับเด็ก ข. อาหารที่เป็นยาสำหรับสตรี
ค. อาหารที่เป็นยาสำหรับผู้สูงอายุ
ง. อาหารที่เป็นยาสำหรับผู้ประกอบอาชีพพิเศษ

การรักษาโรคธรรมดาด้วยโภชนาบำบัด 85

1. *ไข้หวัด* 86
2. *ไข้หวัดใหญ่* 88
3. *หลอดลมอักเสบ* 89

4. โรคตับชนิดติดต่อ 92
5. โรคบิด 95
6. โรคคางทูม 98
7. ไข้จับสั่น 100
8. โรคโลหิตจางชนิดขาดสารเหล็ก 101
9. โรคผิวหนังที่เกิดจากเส้นโลหิตฝอยแตก 103
10. โรคความดันโลหิตสูง 105
11. โรคเบาหวาน 108
12. โรคคอพอกเชิงเดียว 110
13. โรคบวมน้ำเพราะไตอักเสบ 110
14. ไขข้อและเนื้ออ่อนอักเสบหรือรูมาติซั่ม 113
15. โรควิงเวียน 114
16. โรคลมบ้าหมู 115
17. โรคปวดศีรษะ 116
18. โรคท้องร่วง 117
19. โรคหืดชนิดภูมิแพ้ 119
20. โรคไส้ตีบเพราะพยาธิไส้เดือน 120
21. โรคพิษสุราทำเริบ (เมาเหล้า) 121
22. โรคผมหงอก 121
23. โรคนอนไม่หลับ 123
24. ธาตุพิการ 124
25. โรคกามตายด้าน 127
26. โรคสะอึก 129
27. เลือดกำเดาไหล 130
28. โรคท้องผูกเป็นประจำ 131
29. โรคเสียงแหบ 132

30. โรคปัสสาวะรดที่นอน 134
31. โรคเหงื่อไหลกลางคืน 135
32. โรคหัด 137
33. ต่อมนมอักเสบ 138
34. มุตกิดระดูขาว 139
35. โรคปวดระดู 141
36. โรมน้านมไม่พอ 142
37. การห้ามน้านม 143
38. ก้างปลาและกระดูกติดคอ 145
39. ที.บี.ในต่อมน้ำเหลือง 145
40. อีสุกอีใส 147
41. คอเลสเตอรอลในโลหิตสูง 148
42. การลดความอ้วน 148

อาหารที่มักใช้เป็นยา 150

ประเภทต้น 152

(1) ต้นหอม (2) ต้นกระเทียม (3) ผักชี (4) กุยฉ่าย
(5) คื่นช่าย (6) หญ้าคาขาว (7) ผักปวยเล้ง (8) ผักเบี้ย
(9) สะระแหน่ (10) เห็ดหูหนู (11) อบเชย (12) ใบชา
(13) สาหร่ายไห่เจ่า (14) สาหร่ายไห่ได้ (15) สาหร่ายจีฉ่าย

ประเภทใช้ส่วนรากหรือหัว 164

(1) ขิงสด (2) แป๊ะฮะ (3) มันเทศ (4) มันฝรั่ง (5) แห้วจีน
(6) ซิวโอว (7) เผือก (8) เกี๋ยเท้า (9) หวั่ยซัวหรือมันเสา
(10) หัวผักกาด (11) หัวผักกาดแดง (12) หน่อไม้น้ำ (13) อ้อย
(14) รากบัว (15) หอมหัวใหญ่

ประเภทใช้ดอก เมล็ดพันธุ์พืช แตงและผลไม้ 174

(1) กุ้ยฮวยหวาน (2) เก๊กฮวย (3) ดอกไม้จีน (4) มะเขือเทศ
(5) ถั่วลิสง (6) ถั่วแดง (7) ถั่วแปบ (8) ถั่วฝักยาว
(9) ถั่วปากอ้า (10) ถั่วดำ (11) ถั่วเขียว (12) ถั่วเหลือง
(13) สาคู (14) ข้าวเกาเหลียง (15) ข้าวโพด (16) ข้าวสาลี
(17) ข้าวบาร์เล่ย์ (18) ข้าวเจ้า (19) ลูกเกาลัด
(20) เก๋ากี้ (21) ซัวยิ้น (22) พริกไทย (23) พริก
(24) ลูกซัด (25) ยี่หร่าใหญ่ (26) กานพลู
(27) มะกอก (28) ดอกทานตะวัน (29) ลูกเดือย
(30) ซันจา (31) งา (32) มะเขือ (33) น้ำเต้า
(34) ฟักเขียว (35) ฟักทอง (36) แตงโม
(37) โอวมั่วย (38) พุทราจีน (39) สาลี่
(40) ลูกพลับ (41) ปี๊แป๊ (42) ส้ม (43) กล้วยหอม
(44) ทับทิม (45) เมล็ดเฮ่งยิ้น (46) มะละกอ
(47) แปะก๊วย (48) วอลนัท (49) ลูกหม่อน
(50) ลำไยแห้ง (51) องุ่น (52) ผลฝรั่ง (53) มะระ
(54) มะเฟือง (55) หมาก (56) แตงกวา

ประเภทสัตว์ 208

(1) ไก่ (2) เป็ด (3) นกกระจอก (4) นกกาน้ำ
(5) หมู (6) แกะ (7) วัว (8) สุนัข (9) กระต่าย
(10) หลาหลีฮื้อ (11) ปลาหมึกกระดอง
(12) ปลาซ่อน (13) ปลาไหล (14) ปลากระทิง
(15) เต่า (16) ตะพาบน้ำ (17) ตั๊กแตน
(18) หอบกาบ (19) หอยโข่ง (20) หอยนางรม
(21) แมงกะพรุน

ประเภทเครื่องปรุงและเครื่องชูรส 221

(1) เกลือ (2) เหล้า (3) น้ำส้มสายชู (4) เต้าซี่
(5) ข้าวตัง (6) น้ำตาล (7) น้ำผึ้ง

ภาคผนวก 1. 227
ภาคผนวก 2. 228
ภาคผนวก 3. 229

อาหารที่เป็นยา
โภชนาบำบัด

ตำราอาหารยาจากปักกิ่ง

เลขหมู่ 615
ค91
เลขทะเบียน 6114
วันที่ 12 มี.ค. 32

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110004222

MF

หนังสือเล่มนี้คือตำราอาหารที่เป็นยา
บอกวิธีปรุงสรรพอาหารจากพืชและ สัตว์
บอกสรรพคุณและความเสลงโรคไว้อย่างละเอียด