

# สารบัญ

๓ ประวัติศาสตร์อาหารและสมุนไพรจีน	8		
๓ คุณสมบัติของอาหารและสมุนไพรจีน	11		
๓ ข้อควรพิจารณาในการใช้อาหารและสมุนไพรจีน	17		
๓ ข้อคิดจากภูมิปัญญาจีนเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ	20		
๓ การเลือกรสชาติอาหารสำหรับผู้ป่วย	22		
๓ บำรุงด้วยอาหารดีกว่าบำรุงด้วยยา	25		
๓ หลักการกินที่ดี	25		
๓ เคล็ดลับการกินเพื่อสุขภาพ	27		
๓ ฤดูกาลกับการเลือกอาหาร	27		
๓ การแยกแยะสภาพร่างกาย	29		
๓ วิธีสังเกตภาวะพร่องของร่างกาย	30		
๓ อาหารบำรุงตามศาสตร์แพทย์แผนจีน	34		
๓ ชนิดของอาหารและคุณสมบัติทางโภชนาการ	36		
๓ อาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาในทศนะแพทย์แผนจีน	39		
๓ ธัญพืชและเมล็ดพืช	40		
• ข้าวเจ้า	42	• ข้าวสาลี	46
• ข้าวบาร์เลย์	43	• ข้าวเหนียว	48
• ข้าวโพด	44	• ถั่วเขียว	49
• ข้าวฟ่าง	45	• ถั่วแดง	51

• ถั่วเหลือง	53	• เมล็ดบัว	55
• บัควีต	54	• ลูกเดือย	56

## ๓ พืช 58

• กะหล่ำปลี	60	• ปวยเล้ง	68
• กุยช่าย	61	• ผักกาดขาว	69
• ชิงสด	62	• พักเขียว	71
• ขึ้นฉ่าย	63	• พักทอง	72
• ใช้เท้า	64	• มะเขือเทศ	73
• แดงกวา	65	• มะระ	74
• ถั่วฝักยาว	66	• หน่อไม้	76
• ถั่วลันเตา	67	• หอมหัวใหญ่	77
• บวบ	67		

## ๓ ผลไม้ 78

• กล้วยหอม	80	• พลับ	90
• แก้วมังกร	82	• มะม่วง	91
• แคนตาลูป	82	• มะละกอ	91
• เงาะ	83	• มังคุด	92
• ชมพู่	84	• ลำไย	93
• เชอร์รี่	85	• ลิ้นจี่	94
• แดงโม	86	• ส้มเขียว	95
• ทับทิม	87	• สับปะรด	96
• ทูเรียน	87	• สาลี่	97
• หน้อยหน้า	88	• องุ่น	98
• ฝรั่ง	89	• แอปเปิล	99

## ๑ เนื้อสัตว์

102

- |            |     |         |     |
|------------|-----|---------|-----|
| • กุ้ง     | 104 | • เป็ด  | 111 |
| • ไก่      | 105 | • แพะ   | 112 |
| • ตะพาบน้ำ | 106 | • วัว   | 114 |
| • ปลาหมึก  | 108 | • สุนัข | 115 |
| • ปลาไหล   | 108 | • หมู   | 116 |
| • ปลิงทะเล | 109 | • หอยขม | 118 |
| • ปู       | 110 |         |     |

## ๒ อาหารทั่วไปที่มีฤทธิ์เป็นยา

120

- |                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| • กระจับ        | 122 | • น้ำส้มสายชูจีน | 134 |
| • กระเทียม      | 122 | • น้ำอ้อย        | 135 |
| • กระเพาะปลา    | 124 | • เผือก          | 136 |
| • กาแฟ          | 124 | • พริกไทย        | 137 |
| • เกลิ้อ        | 125 | • พุทราจีน       | 138 |
| • เกาลัด        | 125 | • มันแกว         | 139 |
| • ชา            | 126 | • มันเทศ         | 140 |
| • ชากุหลาบ      | 127 | • มันฝรั่ง       | 141 |
| • ชาดอกคำฝอย    | 128 | • รังนก          | 142 |
| • ชามะขามแขก    | 129 | • สาหร่ายจีฉ่าย  | 143 |
| • ชามะลิ        | 129 | • หนวดข้าวโพด    | 143 |
| • ดอกบัวหิมะ    | 130 | • เห็ดหูหนูขาว   | 144 |
| • เต้าหู้       | 130 | • เห็ดหูหนูดำ    | 145 |
| • น้ำตาลทรายขาว | 131 | • เหล้า          | 145 |
| • น้ำตาลทรายแดง | 132 | • เหล้าองุ่น     | 147 |
| • น้ำผึ้ง       | 132 | • แห้ว           | 147 |
| • น้ำมะพร้าว    | 133 |                  |     |

## ๒ สมุนไพรจีนที่ใช้บ่อย

150

- |                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| • กานเฒ่า       | 152 | • ใบบัว        | 164 |
| • เก๊กฮวย       | 152 | • โป๊ยกั๊ก     | 164 |
| • โก้วฉี้       | 153 | • ไปเส้า       | 165 |
| • ชวนชยง        | 154 | • ไปโส่วอู     | 166 |
| • ชวนเจ้าเหริน  | 154 | • เยื่ออุ้งไก่ | 166 |
| • ชาเซ็น        | 155 | • รกเด็ก       | 167 |
| • ชานจา         | 155 | • รากหญ้าคา    | 167 |
| • ชานเย่า       | 157 | • โร้วกั๊ย     | 168 |
| • ชีหยางเซ็น    | 158 | • ลีอู่        | 169 |
| • เซิงตี้หวง    | 159 | • หล่อฮังก้วย  | 170 |
| • ดอกสายน้ำผึ้ง | 160 | • หวงฉี        | 170 |
| • ตั้งเซ็น      | 161 | • เห็ดหลังจื่อ | 171 |
| • ถังเช่า       | 162 | • เหรินเซ็น    | 172 |
| • เทียนหมา      | 162 | • เหวโส่วอู    | 173 |
| • ไท่จื่อเซ็น   | 163 |                |     |

## ๓ อาหาร 10 อย่างที่ไม่ควรกินมาก

176

## ๓ อาหารขับสารพิษ

182

## ๓ ประวัติผู้เขียน

186

## ๓ บรรณานุกรม

187

# ทนายช่วย สุขภาพดี ด้วยอาหาร และสมุนไพรจีน

นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขหมู่ 615.1151

ภ 493

2556

เลขทะเบียน 20391

วันที่ 27, ก.ค. 2560

116935

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

• บน PC และ Notebook ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

• สำหรับ SmartPhone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com> (ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ

Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ) หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store

บน Android (ใช้ได้ครบทุกฟังก์ชัน) หรือจาก App Store บน iOS (iPhone / iPad / iPod touch) หรือ e-book

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี