



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯแนะ 3 เมนูอาหารสมุนไพร ถวายพระสงฆ์ทางไกลโรค

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนถวายเมนูอาหารพระสงฆ์ 3 เมนูหลัก บำรุงกระดูก บำรุงสายตา และ เมนูทางไกลโรคเบาหวาน โดยปรุงอาหารด้วยสมุนไพร เน้นอาหาร ต้ม ตุ่น นึ่ง ผัดน้ำมันปริมาณน้อย เน้นอาหารรสจืด เพื่อใส่บาตร ดูแลสุขภาพพระสงฆ์เนื่องในวันวิสาขบูชา

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันพุธที่ 22 พฤษภาคมนี้ เป็นวันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญทางศาสนาพุทธ ในวันดังกล่าว พุทธศาสนิกชนจะพากันเข้าวัดทำบุญเป็นจำนวนมาก ทางกรมฯ จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเลือกอาหาร ที่นำไปถวายแด่พระสงฆ์เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรค ในพระสงฆ์ ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ช่วยส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ได้ จึงขอแนะนำเมนูอาหารสมุนไพร ที่ดูแลสุขภาพพระสงฆ์ดังนี้ **1.เมนูอาหารสมุนไพรบำรุงกระดูก** พืชผักหรือสมุนไพรที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นม ใบชาพลู งาดำ ยอ ยอดแคบ้าน เต้าหู้ นมถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง การรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงควบคู่ไปกับการรับวิตามินดีจากธรรมชาติ **2.เมนูอาหารสมุนไพร บำรุงสายตา** มักเป็นผักพื้นบ้านริมรั้วหาง่ายและนำมาทำเมนูได้หลากหลาย ได้แก่ ดอกอัญชัน เนื่องจากมีสาร แอนโทไซยานินช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา พักทองมีวิตามินเอสูง บำรุงดวงตา ตาลึง ช่วยบำรุงสายตา ผักบุ้ง มีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตามากเกินไป **3.สมุนไพรทางไกลเบาหวาน** ซึ่งเบาหวานเป็นอีกหนึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบมากในกลุ่มพระสงฆ์จากการฉัน อาหารที่มีแป้งเยอะ หรือมีปริมาณน้ำตาลที่สูงจะเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคเบาหวานในพระสงฆ์ จึงแนะนำให้มีการนำสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารจะดีต่อ สุขภาพของพระสงฆ์ เช่น มะระขี้นก ผักเชียงดา เตยหอม ข้าวพลู กะเพรา เป็นต้น ทั้งนี้การปรุงเมนูอาหาร สมุนไพร ควรลดปริมาณน้ำตาลในอาหารอาจใช้เป็นหญ้าหวาน หรือน้ำตาลจากหล่อฮั้งก้วยแทน

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวทิ้งท้าย นอกจากการเสริมด้วยสมุนไพรที่ช่วยดูแลสุขภาพพระสงฆ์แล้ว การปรุงเมนูอาหารสมุนไพร ควรลดปริมาณน้ำตาลในอาหารอาจใช้เป็นหญ้าหวาน หรือน้ำตาลจากหล่อฮั้งก้วย แทน ลดการปรุงอาหารด้วยน้ำมันเปลี่ยนเป็นการนึ่ง ต้ม ตุ่นแทน ลดการปรุงอาหารรสจัดลง ทั้งหวานจัด เค็มจัด เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพร ในการรักษาโรคสามารถติดต่อที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM

..... 22 พฤษภาคม 2567.....





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

วันวิสาขบูชา
ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖

บำรุง ใสใจ ห่วงใย สุขภาพพระสงฆ์

เมนูอาหารสมุนไพร บำรุงกระดูก



เช่น ขมิ้น ข้าวโพด ยอดแคบ้าน
ปลาเล็กปลาน้อย นม งาดำ เต้าหู้
นมถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
การรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงควบคู่
ไปกับการรับวิตามินดีจากธรรมชาติ



เมนูอาหารสมุนไพร บำรุงสายตา

ตรัสรู้



ดอกอัญชัน

มีสารแอนโทไซยานิน
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
การทำงานของดวงตา



ตำลึง

ช่วยบำรุงสายตา



ผักบุ้ง

มีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา
ช่วยลดอาการเมื่อยล้า
จากการใช้สายตามากเกินไป



ฟักทอง

มีวิตามินเอสูง
บำรุงดวงตา

สมุนไพร ห้างไกลเบาหวาน

สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาล
เช่น มะระขี้นก ผักเชียงดา
เตยหอม ข้าวโพด กระเพรา เป็นต้น



ปรินิพพาน



การปรุงเมนูอาหารสมุนไพร ควรลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร
อาจใช้เป็นหวานหวาน หรือน้ำตาลจากหล่ออ้อยก้วยแทน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร