



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อนวลชน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 561 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯ และ เทคนิคดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนจีน ชู 3 ชาสมุนไพร เหมาะที่จะรับประทาน ในช่วงเทศกาลตรุษจีน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ หลักการรับประทานอาหารเพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในช่วงเทศกาลตรุษจีน พร้อมแนะนำ 3 ชาสมุนไพร ได้แก่ ชาดอกคำฝอย ชาปัญญาจันทร์ ชาเก็กฮวย พร้อมเสริมด้วยการออกกำลังกาย ช่วยให้มีความสุขร่างกายที่แข็งแรง

นายแพทย์กุลธนิต วนรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ช่วงเทศกาลตรุษจีน ประชาชนมักบริโภคอาหารเป็นจำนวนมาก โดยมีอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ที่มีน้ำตาลและไขมันสูง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ทั้งอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ตามศาสตร์การแพทย์จีนมีข้อแนะนำในการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ดังนี้ 1.ไม่ควรรับประทานอาหารต่อเนื่องตลอดทั้งวัน และไม่รับประทานอาหารอิ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้มีลม และ ภาวะอาหารทำงานหนัก 2. ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อโดยยึดหลักที่ว่า มื้อเช้ารับประทาน อาหารที่ดี มื้อกลางวัน รับประทานแต่พออิ่ม มื้อเย็นรับประทานให้น้อย 3. ควรควบคุมอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง อาหารรสมัน อาหารรสจัด ที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ที่หวานน้อย เต้าหู้ และอาหารที่มีรสจืด

นายแพทย์กุลธนิต กล่าวต่อไปว่า สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสมจะดื่มในช่วงนี้ ควรจะเป็นในประเภทชาสมุนไพร ซึ่งจะส่งผลดีกับร่างกายโดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น **ชาดอกคำฝอย (หงฮวา)** ช่วยลดและป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต และบำรุงหัวใจ **ชาปัญญาจันทร์ (เจียวกู่หลาน)** ช่วยลดไขมันชนิดเลว และ รักษาสมดุลของไขมันชนิดดี ลดความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลัน และช่วยทำให้เกิดกระบวนการเผาผลาญไขมันได้ดี และ **ชาเก็กฮวย (จวีฮวา)** แก้อ่อนใน กระจายน้ำทำให้ร่างกายสดชื่น มีฤทธิ์ลดระดับความดันโลหิต และช่วยป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด สำหรับการรับประทานชา ทั้ง 3 ชนิด ดังกล่าว ควรใช้ชาในปริมาณ 3 กรัม ชงกับน้ำร้อนดื่ม ซึ่งสามารถรับประทานได้ทุกกลุ่มวัย และควรทานช่วงที่ทำนรับประทานอาหารที่มีไขมันที่สูง ในช่วงเทศกาลตรุษจีน

นอกจากการรับประทานอาหารตามคำแนะนำข้างต้นแล้วการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้มีความสุขร่างกายที่แข็งแรง เช่น รำมวยไทเก๊ก ซี่งก ว่ายน้ำ เดินเบา ๆ หรือ ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย และที่สำคัญควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้ลมปราณที่ติดขัดภายในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น นอกจากนี้เหงื่อที่ออกสามารถช่วยระบายความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี

หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามโดยตรงได้ที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ เฟซบุ๊ก<https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM

