

เมี่ยงคำ..อาหารปรีบธาตุ สำหรับวัยทอง



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

เมี่ยงคำ..อาหารปรีชาต สำหรับวัยทอง



เมื่อเข้าสู่วัยทอง ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจก็เกิดขึ้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง อาการเหล่านี้สามารถเกิดได้ทุกระบบ เช่น อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ขี้โมโห ขี้หลงขี้ลืม อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ เรอบ่อย ผายลมบ่อย ท้องผูก ใจหวิว ใจสั่นไม่เป็นจังหวะ ปวดศีรษะบ่อย วิงเวียน เป็นลมง่าย เหนื่อยง่าย ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ไม่สุด กะปริบกะปรอย มีเหงื่อออกโดยไม่มีสาเหตุ ความรู้สึกทางเพศลดลง อาการข้างต้นเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างมากในด้านร่างกายและด้านจิตใจ

“

อาหารการกินสำหรับวัยทองจึงมีความสำคัญ เพราะร่างกายต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อการซ่อมแซมส่วนที่เสียหายไปเหล่านั้นคนวัยทองจึงควรที่จะรู้หลักในการเลือกกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับการบำรุงสุขภาพของตัวเอง

”

“ **เมี่ยงคำ** ” เป็นอาหารภาคกลาง นิยมรับประทานเป็นอาหารว่างในช่วงฤดูฝน และเป็นอาหารช่วยบำรุง เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้นชะพลู ออกใบและยอดอ่อนมากที่สุดและรสชาติดี แต่จริง ๆ แล้ว เมี่ยงคำสามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ตลอดทั้งปี แล้วแต่ว่าจะมุ่งรับประทานเพื่อความอร่อย หรือจะรับประทานเพื่อการดูแลสุขภาพ (การปรับสมดุลธาตุในร่างกาย)

เครื่องเมี่ยงคำ

- มะพร้าวหั่นชิ้นเล็กๆ คั่ว
- กุ้งแห้งตัวเล็ก (ชนิดจืด)
- ถั่วลิสงคั่ว
- หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
- จิงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
- มะนาวหั่นทั้งเปลือกสี่เหลี่ยมเล็กๆ
- พริกขี้หนูหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ใบชะพลู, ใบทองหลาง



สรรพคุณทางยา

มะพร้าว :

รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น
ใช้รักษาโรคกระดูก



1

ถั่วลิสง :

รสมัน บำรุงเส้นเอ็น บำรุงธาตุดิน



2

หอมแดง :

รสเผ็ดร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ
แก้ไอหืด



3

จิง :

รสหวาน เผ็ดร้อน แก้จุกเสียด
แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียน
อาเจียน



4

มะนาว :

เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม
น้ำมะนาว รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ
แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต



5

พริกขี้หนู :

รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร
ขับลม ช่วยย่อย



6

ใบชะพลู :

รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ
ขับลม



7

ใบทองหลาง :

ขับพยาธิไส้เดือน แก้ตาแดงตาแฉะ
ดับพิษ



8

“

เมี่ยงคำ เป็นอาหารช่วยบำรุงธาตุ
ปรับธาตุชั้นหนึ่ง เนื่องจาก เมี่ยงคำ
ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรหลาย
ชนิด เมื่อกำเมี่ยงคำเป็นอาหารว่าง
ผู้ทำสามารถปรุงตามสัดส่วนที่
สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของจนได้
หรือปรับปรุงสัดส่วนตามอาการที่
ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม

”

เช่น ถ้าเป็นหวัด ภูมิแพ้ หรือคัดจมูก ก็เพิ่มสัดส่วนของ
มะนาว หัวหอมแดง ใบชะพลูเป็นสัก 2 เท่า และหากใครเป็น
กรดไหลย้อนก็ให้เพิ่มสัดส่วนของใบชะพลู จิง และหัวหอม
แดง มากขึ้นอีกสักหน่อย นอกจากนี้ ยังพบว่า สารต้าน
อนุมูลอิสระสูงจากจิง หัวหอมแดง มะนาว ใบชะพลู
ใบทองหลาง โดยเฉพาะใบชะพลูนั้นจะมีเบต้าแคโรทีนค่อนข้าง
สูง เมี่ยงคำยังเป็นของว่างที่ให้โยอาหารค่อนข้างดี
จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกายอีกด้วย



เอกสารอ้างอิง :

1. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. (2563). สมุนไพร(สตรี)วัยทอง. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/menopause/>
2. พืชญาติ. (2562). เมี่ยงคำ อาหารว่างในบทพระราชนิพนธ์. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก : https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_100636
3. เมี่ยงคำ. บทความสมุนไพร. สถาบันการแพทย์แผนไทย. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก : <https://itdm.moph.go.th/images/>
4. อาหารเป็นยา : เมี่ยงคำ อาหารปรับธาตุชั้นเยี่ยม. (2556). บัณฑิตสารธรรมสัปดาห์ที่ 147 มีนาคม 2566. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก : <https://mgronline.com/dhamma/detail/9560000025934>
5. Ma Zai Li. (2562). เมี่ยงคำ ของว่างสมุนไพรตามได้ทั้งปี. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก : <https://guide.michelin.com/th/th/article/wellness/what-you-need-to-know-about-mieng-kham>