



อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สูตรหมอเขียว

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

www.morkeaw.net

อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง
สูตรหมอเขียว
การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ใจเพชร กล้าจน.

อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สูตร หมอเขียว.— ปทุมธานี : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, 2569.

64 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

641.563

ISBN 978-616-93843-4-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2569 จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

ราคา 25 บาท

บรรณาธิการ ดร.จิรนนท์ ทับเนียม กองบรรณาธิการ ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ภาพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จัดพิมพ์โดย ©มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.02-401-9401

เผยแพร่และจัดจำหน่าย : กองบุญแพทย์วิถีธรรม

สวนป่านาบุญ 1 (ดอนตาล จ.มุกดาหาร) โทร.089-630-7076 (ไอดีไลน์)

สวนป่านาบุญ 2 (ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช) โทร.081-690-2311

สวนป่านาบุญ 3 (คลองสาม จ.ปทุมธานี) โทร.081-800-4511

สวนป่านาบุญ 7 (หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์) โทร.083-993-3992

สวนป่านาบุญ 8 (ภาคเหนือ) โทร.081-885-8572, 086-1968-426

สวนป่านาบุญ 9 (ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี) โทร.064-938-3005-7

www.morkeaw.net

เฟสบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ /เฟสบุ๊ก กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม



คำนำ

สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับแต่ละชีวิต สิ่งที่จะทำให้สุขภาพดีมีหลายอย่าง หนึ่งในนั้นที่สำคัญ ที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นหมอที่ดีและเก่งที่สุด ทั้งทางโลกและทางธรรม ได้กล่าวเอาไว้ว่า

“อาหารเป็นหนึ่งในโลก” “สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 “สามเณรปัญหา” ข้อ 4)

“หญ้ากับแกล่ จักเป็นอาหารอย่างดี” (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “จกกวัตติสูตร” ข้อ 46)

“หญ้ากับแกล่ ชื่อว่าของที่กินก่อน (ของกินที่ดีต่อสุขภาพ)” (พระไตรปิฎก เล่ม 30 ข้อ 762)

“มีธัญญาชาติมากมาย คือ หญ้ากับแกล่...มีไข่น้อย เกิดเองในที่ไม่ได้ไถ” (พระไตรปิฎก เล่ม 28 ข้อ 1156)

จะเห็นได้ว่า หญ้ากับแกล่ ก็คือพืชชนิดต่าง ๆ ที่เกิดง่าย หรือพืชพื้นบ้าน หรือพืชวรรณะ 9 พืชเหล่านี้จะเอาธาตุที่แข็งแรง มาสังเคราะห์เป็นชีวิตเขา เขาจึงแข็งแรง ทำให้คนกินได้ธาตุที่แข็งแรงมาเลี้ยงร่างกาย ร่างกายจึงแข็งแรง อายุยืน ลดโรคร้าย ใช้เจ็บได้ดี

ถ้าเรารู้จักเอาพืชที่เกิดง่าย พืชที่แข็งแรง มากินมาใช้ให้เกิดสมดุลร้อนเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “สังคีติสูตร” ข้อ 293)

โดยใช้ให้เกิดความรู้สึกสบาย จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรคได้ดี (พระไตรปิฎก เล่ม 20 “คิลานสูตร” ข้อ 461) ใช้ให้เกิด

ความรู้สึกสบาย จะทำให้อายุยืน (พระไตรปิฎก เล่ม 22 “อนายุสสสูตร” ข้อ 125-126)

มีปัญญารู้จักใช้อาหารโดยใช้น้อย (ประหยัด) หาได้ง่าย (ใช้พืชที่เกิดง่าย เป็นหลัก อย่างอื่นเป็นรอง) และไม่มีโทษ (ใช้ให้ไม่มีโรค หรือโทษ หรือภัย ต่อตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) คือ เนื้อแท้ของความพ้นทุกข์ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 “จัตตาริสุตระ” ข้อ 281)

ก็จะเป็นคนวรรณะ 9 ซึ่งเป็นคนประเสริฐที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ คือ คนที่เลี้ยงง่าย (ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย หาได้ง่าย เป็นหลัก อย่างอื่นเป็นรอง) ให้เกิดสภาพบำรุงง่าย คือ เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านสูงสุด (พระไตรปิฎก เล่ม 1 “ปฐมปาราชิกกัณท์” ข้อ 20)

หนึ่งในข้อปฏิบัติ คือ การรู้จักกินใช้พืชที่เกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง ซึ่งข้าพเจ้าและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมถึงประชาชนผู้รักสุขภาพ ได้ศึกษาค้นคว้า พิสูจน์ตาม ก็พบว่า ส่วนใหญ่ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ลดลงได้ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน เป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สืบเนื่องต่อไป

จึงขอเชิญชวนพี่น้องผู้รักสุขภาพ มาร่วมกันพิสูจน์ความจริงของอาหารจาก “พืชที่เกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง” เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวท่านเองและผู้ที่ท่านปรารถนาดีต่อไป



เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



สารบัญ

อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง



- 8 ทำไม...พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง
- 10 การปรุงอาหารจาก
พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง
- 11 สรรพคุณพืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง
(อ้างอิงข้อมูลจากหนังสือน้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว)
- 17 พืชอื่น ๆ ที่แพทย์วิถีธรรมนิยมใช้หมุนเวียน
- 18 ชุดอาหารตามลำดับการย่อยง่ายตาม
หลักการแพทย์วิถีธรรม (บุฟเฟต์วิถีธรรม)
- 20 ปริมาณความต้องการของร่างกายตาม
หลักการแพทย์วิถีธรรม
- 22 ประโยชน์ของการบริโภคพืชสด
- 23 เครื่องปรุงรสชาติและสีสันทนของอาหาร
- 24 ประโยชน์ของการปรุงสุกจากพืชแข็งแรง



- 26 สลัดโรลพืชแข็งแรง
- 28 สลัดพืชแข็งแรงกับน้ำสลัดฟักทอง
- 29 สลัดพืชแข็งแรงกับน้ำสลัดวิถีธรรม
- 30 ยำ 11 พืชแข็งแรง
- 32 ข้าวยำพืชแข็งแรง
- 34 ผัดโสมไทย / โสมไทยทอดกรอบ
- 36 ผัดเปรี้ยวหวานกระดุมเงิน
- 37 ผัดอ่อมแซบป่า / แกงเทโพอ่อมแซบป่า
- 38 ข้าวผัดดอกเกลือใส่ใบกระดุมเงิน
- 38 แกงอ่อมพืชแข็งแรง
- 39 อ่อมแซบ ดอกแค / น้ำพริกดาวดอย
- 40 น้ำพริกผักพืชแข็งแรง
- 42 พืชแข็งแรงต้มกะทิ
- 43 แกงพืชแข็งแรงใบชะพลู



สารบัญ (ต่อ)
อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง



- 44 แกงขี้เหล็กพืชแข็งแรง
- 46 แกงเลียงพืชแข็งแรง
- 47 แกงตุ๋น (ขี้ไก่ย่านหรือขี้เหล็กย่าน)
- 48 แกงอ่อมพืชแข็งแรง
- 50 แกงอ่อมผักปลาบใบแหลม
- 51 แกงพืชแข็งแรง
- 52 แกงส้มพืชแข็งแรง
- 54 ต้มยำกระดุมเงิน
- 56 แกงจืดพืชแข็งแรง
- 57 แกงจืดอ่อมแซบ
- 58 ข้าวต้มทรงเครื่อง
 - โรยด้วยดาวดอย /โรยด้วยกระดุมเงิน
- 60 ก๋วยเตี๋ยวดาวดอย /ราดหน้าพืชแข็งแรง



ทำไม...พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ง่ายในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัด จะสร้างสารเมแทบอลิต์ทุติยภูมิในระดับสูงเพื่อการปรับตัว ส่งผลให้พืชมีความแข็งแรงทางชีวภาพ และเมื่อมนุษย์บริโภคพืชดังกล่าว สารออกฤทธิ์เหล่านี้มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของโรค จึงเกิดความเชื่อมโยงเชิงระบบระหว่าง “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง และคนกินแข็งแรง” ภายใต้กรอบแนวคิดสุขภาพหนึ่งเดียว

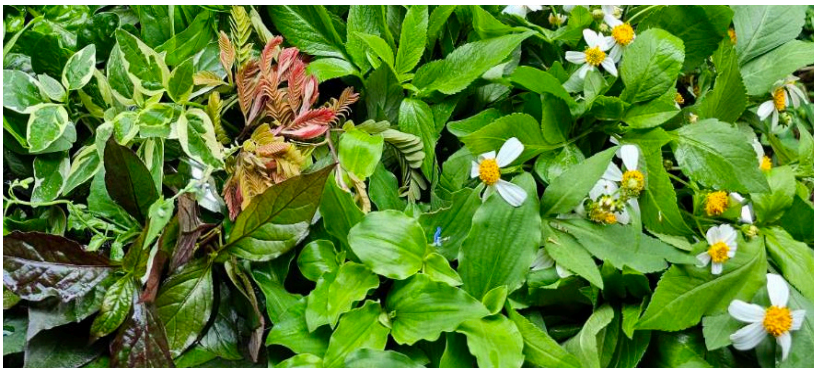
“พืชเกิดง่าย” หมายถึง พืชที่สามารถปรับตัวและเจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัด มีการกระตุ้นกระบวนการสังเคราะห์สารเมแทบอลิต์ทุติยภูมิในระดับที่สูงขึ้น เพื่อรับมือกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานที่ช่วยให้พืชสามารถอยู่รอดและดำรงอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hilal et al., 2024)

“พืชแข็งแรง” หมายถึง พืชที่มีความสามารถในการสร้างสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพดังกล่าวในระดับที่เหมาะสม จะมีศักยภาพในการต้านทานความเครียดทั้งทางชีวภาพและกายภาพ ส่งผลให้พืชมีคุณภาพทางชีวภาพ (biological quality) สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ระบุว่า สารจากพืช เช่น โพลีฟีนอล ฟลาโวนอยด์ และเทอร์ปีน มีบทบาทสำคัญในการป้องกันความเสียหายของเซลล์พืชและเพิ่มความสามารถในการปรับตัว (Hilal et al., 2024)

“คนกินแข็งแรง” หมายถึง การถ่ายทอดคุณค่าทางชีวภาพของสารเมแทบอลิต์ทุติยภูมิจากพืชสู่ผู้บริโภค โดยมีหลักฐานว่าสารเหล่านี้มีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และมีส่วนในการปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Simsek & Whitney, 2024; Santino et al., 2017)

ดังนั้น “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง” จึงสามารถอธิบายได้ว่า พืชที่สามารถปรับตัวและเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่มีข้อจำกัด จะมีการสร้างสารเมแทบอลิต์ทุติยภูมิที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของพืช และเมื่อมนุษย์บริโภคพืชเหล่านี้ สารดังกล่าวจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของโรค

สอดคล้องกับกรอบสุขภาพหนึ่งเดียว (One Health) ซึ่งเน้นความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพของมนุษย์ พืช และสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมการบริโภคพืชที่เติบโตได้ตามธรรมชาติและลดการพึ่งพาสารเคมี ไม่เพียงช่วยส่งเสริมสุขภาพของมนุษย์ แต่ยังมีส่วนช่วยในการรักษาสมดุลของระบบนิเวศและความมั่นคงทางอาหารในระยะยาว (WHO, FAO, & WOA, 2022)



การปรุงอาหารจาก พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

การบริโภคผักเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) แนะนำให้ปลูกไว้เป็น
อาหารและเป็นยาดีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย

พืชฤทธิ์ร้อนเย็นเด่นทางพวย่น ดาวดอย (องค์การอาหารและเกษตรแห่ง
สหประชาชาติ (FAO) ให้การยอมรับเป็น พืชอาหาร (พ.ศ. 2518) ในทวีป
อเมริกา แอฟริกา และเอเชีย ใช้เป็นอาหารและยาพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน
(Kuo et al., 2021) และกระดุมเงิน

พืชฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน ผักปลาบใบแหลม
เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่ วอเตอร์เครสใบเล็ก หูปลา
ช่อน หรือลิ้นปี่ แนะนำพืชที่เกิดง่ายและมีงานวิจัยในสรรพคุณและฤทธิ์ทาง
เภสัช สามารถนำมาเป็นอาหารเพิ่มอีกชนิด ได้แก่ ผักเป็ดขาวหรือผักเป็ดไทย
นำมาผสมในน้ำผักปั่นสด ทำน้ำสมุนไพรดม กินเป็นผักสด ผักลวก ผสมใน
แกงจืด แกงส้ม แกงเลียง ผัดผัก และซุบแป้งทอด เป็นต้น

พืชฤทธิ์ร้อน พริก ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้

กระเทียม กระชาย กะเพรา โหระพา

ชะพลู เป็นต้น

พืชรสเปรี้ยว มะกรูด มะนาว

มะขามเปรี้ยว ชะมวง ผักติ้ว เป็นต้น

ข้อมูลพืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง

คนกินแข็งแรง 11 ชนิด

จากหนังสือ น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ

สูตรหมอเขียว

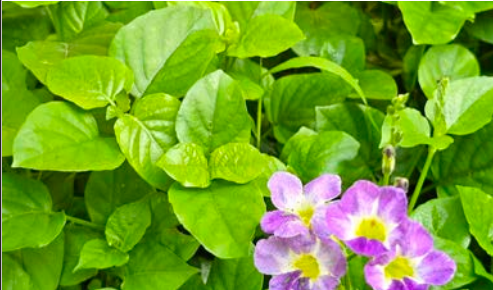
10 อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง



สรรพคุณพืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

(อ้างอิงข้อมูลจากหนังสือน้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว)

ชื่อ	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ	นำไปใช้/อ้างอิง
			
1	ดาวดอย / ปิ่นนกไส้	Bidens pilosa L. ฤทธิ์เย็นเด่นกว่าร้อน แก้อักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ต้านมาลาเรีย	ใบและ ยอดอ่อน หน้า 27-30
			
2	กระดุมเงิน / บานไม่รู้โรย บราซิล	Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze ฤทธิ์เย็นเด่นกว่าร้อน บำรุงตับ ช่วยให้ไขกระดูกสร้างเลือดได้ ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ	ใบทั้งต้น หน้า 56-59

									
3	อ่อมแซบบ้าน (ตัวเมีย)	Asystasia gangetica (L.) T. Anderson	ฤทธิ์เย็น ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดไข้ ขับพิษ ลดระดับน้ำตาลในเลือด			ใบและยอด อ่อน หน้า 31-33			
									
4	อ่อมแซบป่า (ตัวผู้)	Asystasia gangetica (L.) T. Anderson	ฤทธิ์เย็น ลดไข้ ขับพิษ ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดระดับ น้ำตาลและไขมันในเลือด มี โปรตีน 17.1 %			ใบและยอด อ่อน หน้า 34-35			
									

5	ผักปลาบใบมน (ใบกว้าง)	<i>Commelina benghalensis</i> L.	ฤทธิ์เย็น งานวิจัยพบว่า มีโปรตีน 20% ลดคอเลสเตอรอล ชุ่มเชื้อ แบคทีเรีย เชื้อรา ปกป้องตับ	ใบและยอด อ่อน หน้า 37-40
				
6	ผักปลาบใบ แหลม (ใบแคบ)	<i>Commelina diffusa</i> Burm.f.	ฤทธิ์เย็น ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ปวด จากงานวิจัยพบว่า มีโปรตีน 19.6%	ใบและยอด อ่อน หน้า 36-40
				
7	เสลดพังพอน ตัวเมีย (พญายอ)	<i>Clinacanthus nutans</i> (Burm.f.) Lindau	ฤทธิ์เย็น แก้โรคงูสวัด ต้าน ไวรัสเริม แก้พิษ ลดอักเสบ	ใบ หน้า 41-46

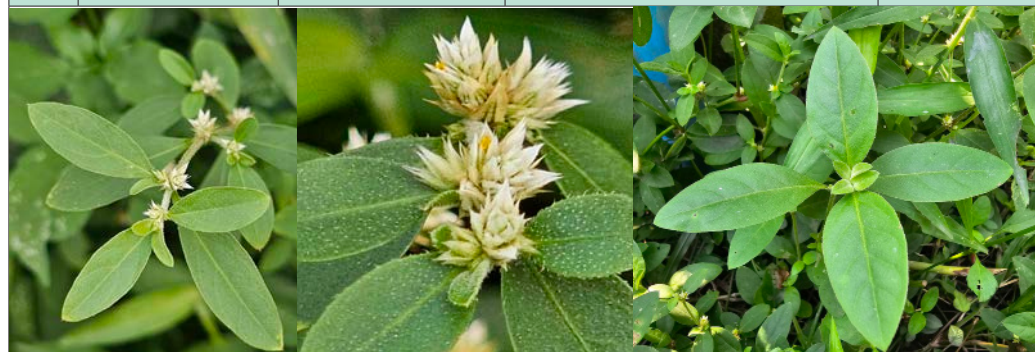


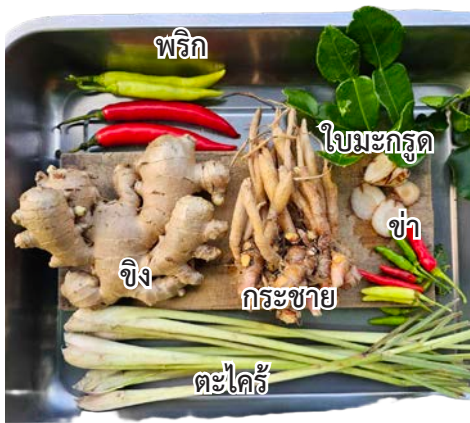
8	โสมไทย	Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.	ฤทธิ์เย็น บำรุงกำลัง แก้ธาตุอ่อน แก้อาการของโรคไต แก้ไอเรื้อรัง	ใบและราก หน้า 47-48
---	--------	-------------------------------------	---	---------------------



9	วอเตอร์เครส ใบใหญ่ / ผักเบ็ดญี่ปุ่น	Alternanthera sessilis (L.) DC. (แหล่งอ้างอิงตรวจสอบ)	ฤทธิ์เย็น บำรุงสายตา ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง	ใบและยอด หน้า 46-48
---	-------------------------------------	---	--	---------------------



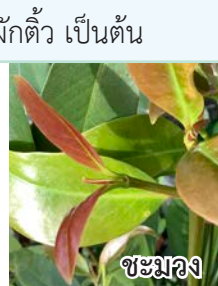
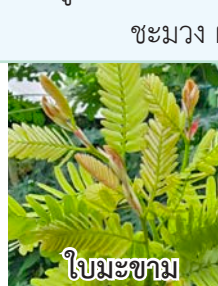
10	วอเตอร์เครส ใบเล็ก / ผัก เปิดฝรั่ง	Alternanthera bettzickiana (Regel) G.Nicholson	ฤทธิ์เย็น ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยระบบย่อยอาหาร ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง	ใบและ ยอดอ่อน หน้า 51-52
				
11	หุปลาช่อน / ลั่นปี่	Emilia sonchi- folia (L.) DC. ex Wight	ฤทธิ์เย็น แก้อาการติดเชื้อ ระบบทางเดินหายใจ แก้ผดผื่นคัน ระวังปวด	ใบทั้งต้น หน้า 53-55
				
12	ผักเปิดขาว/ ผักเปิดไทย	Alternanthera sessilis (L.) R.Br.ex Dc.	ฤทธิ์เย็น แก่ร้อนใน บำรุง เลือด ขับปัสสาวะ ลดการ อักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกัน	ใบและยอด หน้า/ เพิ่ม เติมฉบับนี้



พืชฤทธิ์ร้อน



พืชรสเปรี้ยว มะกรูด มะนาว มะกอกป่า ตะลิงปลิง มะขามเปียก ใบมะขาม
ชะมวง ผักติ้ว เป็นต้น





พืชอื่น ๆ ที่แพทย์วิถีธรรมนิยมใช้หมุนเวียน

ผักเหลียง ผักไชยาตัวผู้/ตัวเมีย ผักกระสัง ผักบุ้ง ผักแว่น ผักพาย ผักปลัง ผักโอบเหบ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ใบทองหลาง ใบมะยม ใบก้างปลา ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ใบ/ยอดตำลึง ใบพลูขาว เปะตำปึง ผักแขยง ยอดเสาวรส ยอดอีห่อ ยอดมะม่วง ยอดผักข้าว ยอดผักแม้ว ยอดผักทอง/ผักทอง ยอดอีลึก (ขุนศึก) ยอด/ ผัก/ดอกมะรุ้ม ผัก แฟง สายบัว หน่อไม้ กระเฉด แพงพวยแดง น้ำมันราชสีห์ กล้วย้าปักกิ่ง ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านง็อก มังกรหยก มะเขือพวง มะเขือเปราะ ดอกแค มะเขือลาย มะเขือยาว กล้วยดิบ ขนุนดิบ ดอกสลิด (ขจร) หยวกกล้วย ปลีกกล้วย ขาไก่ สะตอ ลูกเนียง กระถิน ทุ่น (ตุน) ชะพลู เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

ลั่นทม (ฟุหมัก) ผักคราดหัวแหวน (ผักเผ็ด) ผักแพรวแดง กล้วย้ามัน มินต์ ผักหนาม ผักกูด ผักเห็ด อัญชัน ดอกไม้จีน มะละกอ กล้วยนวล หม่อน มะเขือแจ้ เพกา ส้มบุญ โกฐจุฬาลัมพา พิลังกาสา ขมิ้นขาว เตย จิก เป็นต้น (ศรียรรวม มังมา, 2566)

ผักกาดนา ผักกาดไร่ ผักกาดป่า ผักกาดนก อ่อมแซบป่า ผักติ่ม ตองแตก ผักตำหอม กล้วย้าเอ็นยัด จิงจูฉ่าย ผักชีล้อม เพื่อนพริก เทา ปูเปรี้ยว เกล็ดปลาช่อน มะเดื่อขาว มะเดื่อใหญ่ มะเดื่อน้ำ ผักโกสน ดอกเสี้ยว ผักตำใหญ่ มะหลอด เป็นต้น (จิรนนท์ ทับเนียม, 2567)

ชุดอาหารตามลำดับการย่อยง่ายตาม หลักการแพทย์วิถีธรรม (บุพเพต์วิถีธรรม)

ทำให้สามารถบริโภคอาหารได้ครบหมู่อาหารมังสวิรัตตาม
หลักโภชนาการ ดังนี้



อาหารสุขภาพ
แพทย์วิถีธรรม
(บุพเพต์วิถีธรรม)

รับประทานอาหาร
ปรุงรสประมาณ
30 – 70 %
กินตามลำดับ

1. น้ำสมุนไพรหรือผักสดปั่น
2. ผลไม้
3. ผักสดพร้อมสั้มน้ำหรืออื่นๆ
4. ผักลวก
5. ข้าวพร้อมกับที่ปรุงรสไม่จัด
ใช้เกลือปรุงเป็นหลัก
(ปรุงรสประมาณ 30 – 70 %)
6. ต้มถั่ว และธัญพืชสั้มน้ำ
7. แกงจืด หรือน้ำอุ่น หรือน้ำเปล่า

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2003) ระบุว่า การกินผลไม้ ผักสด และ ผักลวก /สุก รวมกันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน สามารถป้องกัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (Non-Communicable Diseases)
(สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

ปริมาณความต้องการของร่างกาย ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

เกลือ 1 ช้อนชา (5 กรัม) / วัน
น้ำตาลไม่เกิน 5 ช้อนชา (25 กรัม) / วัน
ไขมัน ครึ่ง-1 ช้อนชา / วัน หรือ 4-7 ช้อนชา/สัปดาห์
พริก 3-7 เม็ด / สัปดาห์
ถั่วหมุนเวียนหลากหลายชนิดวันละ
1-5 ช้อนแกง หรือ 15-75 กรัม/วัน
ทุกอย่างสามารถปรับลดหรือเพิ่มได้
ตามสภาพร่างกายของผู้นั้น ณ เวลานั้น
เท่าที่รู้สึก เบาท้องสบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

อ้างอิง: ใจเพชร กล้าจน, (2562)

การบริโภคโซเดียม (เกลือ) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO), 2020) และกรมควบคุมโรค, (2559) แนะนำให้บริโภคโซเดียมน้อยกว่า 2,000 มก./วัน (เกลือ 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชา) เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ การศึกษาพบว่า การบริโภคโซเดียมสูงเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 24 และเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดร้อยละ 32 (Aburto et al., 2013)

การบริโภคน้ำตาล WHO (2015) แนะนำให้บริโภคน้ำตาลน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด หากลดเหลือร้อยละ 5 หรือ 25 กรัม/วัน จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพสูงสุดโดยเฉพาะการลดความเสี่ยงของโรคอ้วนและฟันผุ นอกจากนี้ สมาคม

โรคหัวใจอเมริกัน แนะนำให้ผู้หญิงบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน และผู้ชายไม่เกิน 9 ช้อนชา/วัน (Johnson et al., 2009)

การบริโภคไขมัน กรมอนามัย (2563) แนะนำการบริโภคไขมัน 4-6 ช้อนชา/วัน และองค์ความรู้สากล (USDA, 2020; Wang et al., 2016) แนะนำให้จำกัดการบริโภคไขมันอิ่มตัวให้น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และหลีกเลี่ยงไขมันทรานส์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยการลดไขมันทรานส์สามารถช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจร้อยละ 30

การบริโภคพริก ซึ่งมีสารสำคัญในพริกคือ แคปไซซิน (capsaicin) มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน และอาจมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตโดยรวม เมื่อบริโภคในระดับที่เหมาะสม (Lv et al., 2015; Ludy et al., 2012) การบริโภคพริกในปริมาณที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น การระคายเคืองกระเพาะอาหาร อาการแสบร้อนกลางอก หรือกระตุ้นอาการของโรคกรดไหลย้อน (Pan et al., 2019)

การบริโภคถั่วหมุนเวียนหลากหลายชนิด การศึกษาของ Aune และคณะ (2016) พบว่า การบริโภคถั่วเพิ่มขึ้น 28 กรัม/วัน สัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคหัวใจลดลงร้อยละ 29 และความเสี่ยงมะเร็งลดลงร้อยละ 15 หลักการหมุนเวียนบริโภคถั่วหลากหลายชนิดช่วยเพิ่มความหลากหลายของสารอาหารและจุลินทรีย์ในลำไส้ (Singh et al., 2017)



ประโยชน์ของการบริโภคพืชสด

การบริโภคพืชสดมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพในหลายมิติ โดยเฉพาะต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบภูมิคุ้มกัน และการควบคุมภาวะเมตาบอลิซึม ดังนี้

1. ผลต่อระบบย่อยอาหารและลำไส้

พืชสดเป็นแหล่งสำคัญของใยอาหาร (dietary fiber) ซึ่งมีทั้งใยอาหารที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ โดยใยอาหารบางชนิด เช่น อินนูลิน (inulin) และแป้งทนการย่อย (resistant starch) ทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก (prebiotic) ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ในลำไส้

กระบวนการหมักของจุลินทรีย์ดังกล่าว ก่อให้เกิดกรดไขมันสายสั้น (short-chain fatty acids: SCFAs) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการบำรุงเซลล์เยื่อบุลำไส้ เสริมสร้างสมดุลของจุลินทรีย์ และส่งผลให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการท้องผูก (Slavin, 2013)

2. การต้านอนุมูลอิสระและการสนับสนุนการทำงานของร่างกาย

พืชสดอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมี (phytochemicals) เช่น โพลีฟีนอล (polyphenols) ฟลาโวนอยด์ (flavonoids) และวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระและลดความเสียหายของเซลล์ วิตามินซีเป็นสารที่ไวต่อความร้อน แสง และออกซิเจน ดังนั้นการบริโภคพืชในรูปแบบสดจึงช่วยคงปริมาณวิตามินซีได้ดีกว่าการ

ผ่านความร้อน (Lee & Kader, 2000) นอกจากนี้ การบริโภคพืชที่หลากหลายยังส่งผลให้สารพฤกษเคมีทำงานเสริมฤทธิ์กัน (synergistic effect) ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรค (Liu, 2003)

3. การควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือด

พืชสดส่วนใหญ่มีพลังงานต่ำ เนื่องจากมีปริมาณน้ำและใยอาหารสูง จึงช่วยเพิ่มความอิ่มโดยให้พลังงานต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “ความหนาแน่นพลังงานต่ำ” (low energy density) ที่มีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว

นอกจากนี้ ผักส่วนใหญ่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (low glycemic index) จึงช่วยลดความผันผวนของระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะเมื่อบริโภคร่วมกับอาหารที่มีความสมดุล เช่น มีโปรตีนและไขมันที่เหมาะสมร่วมด้วย

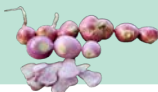
เครื่องปรุงรสชาติและสีสันทของอาหาร

รสเปรี้ยว ปรุงด้วยมะเขือเทศ ใบมะขามอ่อน มะขามอ่อน มะขามเปียก มะนาว ผักดอง ใบชะมวง ลูกตะลิงปลิง ใบมะดัน ลูกมะดัน มะม่วงดิบ

รสหวาน ปรุงด้วยมะละกอห่าม ชั่งข้าวโพด บวบหอม บวบเหลี่ยม บวบงู ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า แตงโมอ่อน กลัวย่น้ำว่าสุก มะละกอสุก

สีอาหาร เพื่อให้อาหารดูน่ากินมีสีสัน ใช้มะละกอห่ามแทนสีแครอท/พริก หรือใช้มะเขือเทศแทนสีพริก หรือข้าวโพดอ่อน ดอกฟักทอง ดอกกวาดตุง ดอกอัญชัน หญ้ามาทองกวาว (ดอกจาน) ใส่ในอาหารเพิ่มสีสันให้อาหารน่ากินขึ้น

กลิ่นหอม ปรุงได้ด้วยขึ้นฉ่าย หัวหอม ตะไคร้ ใบแมงลัก ใช้แต่น้อยเพื่อให้ได้กลิ่นและสมดุล



ประโยชน์ของการปรุงสุกจากพืชแข็งแรง

พืชแข็งแรง	ส่วนที่ใช้ปรุงอาหาร	วิธีการปรุง	สรรพคุณหลังการปรุง	ข้อควรระวังในการปรุง
ดาวดอย 	ยอดอ่อน ใบอ่อน	แกงจืด ซุป 	สาร polyacetylenes บางส่วนคงทนต่อ ความร้อน มีฤทธิ์ต้านจุลชีพ	ปรุงสุกเพื่อลด ความขมเล็กน้อย
กระดุมเงิน 	ใบทั้งต้น 	ผัดน้ำมัน น้อย หรือลวก	สาร betalain pigments (ให้สีม่วง) คงทนต่อความร้อน ปานกลาง มีฤทธิ์ต้าน อนุมูลอิสระ	หลีกเลี่ยงความ ร้อนสูงนาน จะ ทำให้สีซีด ใช้ไฟ กลางพอสุก
อ่อมแซบ บ้าน/ป่า 	ยอดอ่อน ใบอ่อน 	ใช้ใน แกงอ่อม แกงจืด	เพคตินและเส้นใย ละลายน้ำได้ ช่วยเพิ่ม ความข้นหนืดให้แกง ดีต่อระบบย่อย ฟอก เลือด	ควรลวกน้ำร้อน ก่อนเพื่อลดกลิ่น เฉพาะ ใช้ไฟ กลางพอสุก
ผักปลาน ใบมน/ แหลม 	ใบและ ยอดอ่อน 	ใส่ในต้มยำ ลาบ ผัด	เมือกพืช (mucilage) จะถูกปล่อยออกมา เมื่อต้ม ช่วยเคลือบ กระเพาะ ลดกรด	ไม่ควรปรุงนาน เกินไป จะสูญเสีย เมือกและ คุณค่า ใช้ไฟกลางพอสุก
ผักเป็ดขาว หรือ ผักเป็ดไทย 	ยอดอ่อน และ ใบอ่อน	แกงเลียง แกงจืด ซूपแบ่ง ทอด	เพิ่มการดูดซึมวิตามิน เอ ร่างกายนำอนุมูล อิสระมาใช้ได้ดีขึ้น	การลวก ผัดไฟ กลางพอสุก หรือ ต้มเป็นเวลาสั้นๆ จะช่วยให้ได้รับ ประโยชน์สูงสุด

พืชแข็งแรง	ส่วนที่ใช้ ปรุงอาหาร	วิธีการปรุง	สรรพคุณหลังการปรุง	ข้อควรระวังใน การปรุง
เสลดพังพอน หรือ พญาयो	ใบ 	ต้มในซุบ ตุน หรือ ลวกกระยะ สั้นๆ	สารสำคัญบางส่วน เช่น glycoglycerolipids ละลายในไขมันดี ควร ผัดหรือตุนกับน้ำมัน เล็กน้อย	ปรุงสุกสั้นๆ เพื่อ รักษาสารสำคัญที่ ไวต่อความร้อน ใช้ไฟกลางพอสุก
โสมไทย	รากและใบ 	ตุน ซุบ แกงจืด หรือผัด	ต้มหรือตุน ความร้อนจะ ช่วย สกัดสารซาโปนิน (saponins) ออกจาก เนื้อเยื่อรากที่แข็ง ให้ ละลายในน้ำซุบได้ดีขึ้น สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ adaptogen คือช่วยปรับ สมดุลร่างกาย ด้าน ความเครียด เพิ่มความ ต้านทานโรค และฟื้นฟู พลังงาน	รากต้องต้มหรือ ตุนให้นุ่มจึงจะได้ คุณค่าเต็มที่ ใบใช้ ไฟกลางพอสุก 
วอเตอร์เครส ใหญ่/เล็ก	ยอดและ ใบอ่อน 	ลวกสุกใน ซุบ ผัดใช้ ไฟกลางพอ สุก	วิตามินเอและลูทีน คงทนต่อความร้อน พอควร บำรุงสายตา	ปรุงด้วยไฟกลาง พอสุก เพื่อรักษา สีและคุณค่า อาหาร
หุบลาชอน หรือล้นปี	ใบทั้งต้น 	ใส่ใน แกงเลียง แกงจืด 	เส้นใยอาหารช่วยใน การขับถ่าย ใบที่ต้มสุก จะนุ่มรับประทานง่าย แก้ไอ ขับเสมหะ	ใช้ไฟกลาง ต้มพอสุก 



สลัดโรลพืชแข็งแรง

ส่วนผสม

(ผลิตจากพืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง)

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เต๋นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน/ใบแหลม
เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ใบเล็ก
หุบลาช่อนหรือลั่นปี่ กระดุมเงิน และผักเป็ดขาว (ผักเป็ดไทย)
เป็นต้น

ผักรสเปรี้ยว เช่น ผักชะมวง หรือใบมะขาม หรือผักติ้ว
ล้างผัก เด็ดใบและยอดอ่อนรวมกันประมาณ 2 ถ้วย

เพิ่มสี สันด้วยดอกเข็มแดง ดอกอ่อมแซบ ดอกอัญชัน
ดอกสเลเต

เพิ่มรสชาติ ด้วยมะละกอดิบและห่ามขูดเป็นเส้นยาวพอ
ประมาณ

ฤทธิ์ร้อน งามั่ว

แบ่งแผ่นใบเมี่ยง

วิธีทำ

1. นำแผ่นแบ่งชุบน้ำบาง ๆ วางบนหลังภาชนะที่จะวางห่อ
2. นำดอกไม้วางเล็กน้อย วางเส้นมะละกอตายาว แล้วนำผัก
ที่เตรียมไว้มาวาง เสร็จแล้วม้วนห่อ
3. นำไปคลุกกับงาคั่ว จัดเสิร์ฟกับน้ำจิ้มซีฟู้ด (พริกสด 1 เม็ด
กระเทียม 10 กลีบ เกลือ มะนาว และน้ำตาล โขลกรวมกันให้
ละเอียด ปรับรสตามชอบ) หรือน้ำจิ้มเปรี้ยวมะขาม น้ำตาล
เกลือ ใส่น้ำต้มเคี่ยวข้นพอประมาณ ซิมรส ใส่ถั่วลิสงปั่นตามชอบ

สลัดพืชแข็งแรงกับน้ำสลัดฟักทอง



ผักสด

พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง เช่น ดาว
ดอย อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า เสลด
พังพอนตัวเมีย วอเตอร์เครสใบใหญ่/เล็ก
โสมไทย กระดุมเงิน ผักปลาบใบแหลม/
ใบมน

หุบลาซ้อนหรือลั่นปี่ หรือเท่าที่หาได้ เป็นต้น
ผักเพิ่มรสชาติสลัด มะเขือเทศ มะละกอ
ดิบขูดเส้น ดอกอัญชัน ข้าวโพดสุกแกะ
เมล็ด เป็นต้น

ส่วนผสมน้ำสลัด

ฟักทอง 200 กรัม ถั่วเขียวซีก 50 กรัม

เกลือ 1/2- 1 ช้อนชา
น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก 3-4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำสลัด

1. แช่ถั่วเขียวซีก 30 นาที นำมานึ่งหรือต้ม พอสุก ยก พักให้เย็น
2. หั่นฟักทองนำมานึ่งหรือต้ม พอสุก ยกพักให้เย็น
3. นำถั่วเขียวซีก และฟักทอง มาปั่น เติมน้ำพอท่วม ปั่นเสร็จ เทลงกระทะ เคี่ยวให้ร้อน เติมน้ำมะขาม น้ำตาล เกลือ ชิมรสตามชอบ

สลัดพืชแข็งแรงกับน้ำสลัดวิถีธรรม



ผักสด

พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง เช่น ดาวดอย
อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า เสดดพังพอนตัว
เมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/เล็ก ผัก
ปลาใบแหลม/ใบมน หูปลาช่อนหรือลินปี่
กระดุมเงิน เท่าที่จัดหาได้ เป็นต้น

น้ำสลัดวิถีธรรม มะเขือเทศหั่นเล็ก
ดอกเกลือ งาขาวคั่ว น้ำตาลมะพร้าว
น้ำมันมะพร้าว มะละกอดิบขอย
น้ำมันาว หอมแดงขอย กระเทียมหั่นบาง

วิธีทำ คนน้ำมันาว น้ำตาลมะพร้าว
ดอกเกลือให้เข้ากัน ใส่ทุกอย่างลงคนให้
เข้ากัน ชิมรสได้ 3 รสตามชอบ จัดเสิร์ฟ



ยำ 11 พืชแข็งแรง

ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เค้นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน/ป่า ผักปลาบใบมน/ใบแหลม เสดด พังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ใบเล็ก หูปลา ช่อนหรือลั่นปี่ ชนิดละ 2 ยอด ล้างให้สะอาด เด็ดใบ พักไว้ แล้วหั่นหยาบๆ ส้มจืด 1 ลูก

ฤทธิ์ร้อน หอมแดงซอย 1 หัว พริกสดหั่นบาง ๆ 2 เม็ด ดอกเกลือ 1/2 ช้อนชา น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา มะพร้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

คลุกดอกเกลือ น้ำตาลมะพร้าว ส้มจืดให้เข้ากัน แล้วใส่ผัก ลงตามด้วยมะพร้าวคั่ว คลุกเบา ๆ จนทั่ว ชิมรสดีแล้ว จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ การยำพืชหลายชนิดรวมกันช่วยเพิ่มความหลากหลายของไฟโตนิวเทรียนท์ เนื่องจากพืชแต่ละชนิดมีสารพฤกษเคมีต่างกัน เช่น ฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ และสารฟีนอลิก ความหลากหลายนี้ ส่งเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย งานวิจัยของ Liu (2013) และ Rodriguez-Casado (2016) ยืนยันว่าการบริโภคผักผลไม้หลากหลายชนิดให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการบริโภคเพียงชนิดเดียว เนื่องจากสารพฤกษเคมีทำงานเสริมฤทธิ์กันในการลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง



ข้าวยาพิชเชิงแรง

ส่วนผสมข้าวยา (ปรับตามที่ได้หาได้)

ฤทธิ์เย็น 1. มะละกอขูด 2. ถั่วงอก 3. ส้มโอ หรือมะม่วงดิบขูด
4. พืชเชิงแรง (12 ชนิด) 5. มะนาว

ฤทธิ์ร้อน 6. ชะพลู 7. ตะไคร้ 8. แครอท 9. ใบมะกรูด
10. ถั่วงอกยาว 11. มะพร้าวคั่ว

ฤทธิ์เย็น 13. ถั่วเขียว 14. ถั่วทอง 15. ถั่วขาว 16. ลูกเดือย

วิธีทำ

1. นำผักต่าง ๆ มาล้างแล้วหั่นซอยบาง ๆ ส่วนมะละกอ แครอทขูดเส้น ๆ พักไว้
2. ถั่วงอกต่าง ๆ นำมาต้มด้วยไฟกลางจนสุก พักไว้ (แช่ค้ำคืนก่อนต้ม)
3. นำส่วนผสมของเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ มาจัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำยา

เครื่องปรุงน้ำข้าวยา

ฤทธิ์ร้อน ตะไคร้ 2 ต้น ข่ายาว 2 นิ้ว 1 ชื่น หอมแดง 3 หัว ใบมะกรูด 5 ใบ ใบไชยาหั่นเล็ก 1 ถ้วย น้ำตาลปี๊บ 250 กรัม น้ำตาลทราย 250 กรัม เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ 2 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำน้ำตาลปี๊บ ใส่หม้อตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวให้ละลาย ตามด้วยน้ำตาลทราย
2. นำใบไชยา ใส่น้ำพอท่วม มาปั่นให้ละเอียด แล้วเทใส่ในหม้อน้ำตาล ใส่ตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบมะกรูด เกลือ ใช้ไฟกลางเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนข้น ชิมรส หวาน เค็ม ตามชอบ



โสมไทยทอดกรอบ

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า/แป้งทอดกรอบ
ดอกเกลือ น้ำเปล่า น้ำมันมะพร้าว ใบโสมไทย

วิธีทำ

1. เด็ดใบโสมไทย ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ละลายแป้งกับน้ำเปล่า ดอกเกลือ คนให้เข้ากันแบบข้น ๆ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอเดือด นำใบโสมไทยลงชุบแป้งแล้วทอดให้เหลืองกรอบ ทั้ง 2 ด้าน ยกขึ้นซับน้ำมัน จัดจานเสิร์ฟ



ผัดโลมไทย

ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น โลมไทย 2 กำใหญ่ น้ำเปล่า 1/2 ถ้วย
ฤทธิ์ร้อน กระเทียม 2 กลีบ พริกสดแดง 3 เม็ด
เครื่องปรุงร่ง เกลือ 1/2 ช้อนชา ข้าวโพดฝาน 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว 1/2 ช้อนชา น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างโลมไทยสะอาดแล้วเด็ดเป็นยอด ๆ พักให้สะเด็ดน้ำ
สับกระเทียมหยาบ ๆ พริกสดซอยเล็ก ๆ พักไว้
2. เอน้ำใส่กระทะ ต้มจนเดือด ใส่โลมไทยลงลวกพอสุบ พลิก
ไปมา แล้วตักใส่ลงในน้ำเย็น แช่ไว้สัก 5 นาที แล้วยกจัดใส่
จานเตรียมไว้
3. เจียวกระเทียมในกระทะด้วยน้ำมันมะพร้าว ใช้ไฟกลางพอ
หอม ใส่ข้าวโพด ตามด้วยดอกเกลือ น้ำตาลมะพร้าว
คน ๆ ให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำ คนจนงวด
4. ตักราดบนโลมไทยที่จัดเตรียมไว้ในจาน แต่งหน้าด้วยพริก
หั่นและดอกโลมไทย จัดเสิร์ฟ

ผัดเปรี้ยวหวานกระดุมเงิน



ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น

ใบกระดุมเงิน	3	ยอด
ใบวอเตอร์เครสใบใหญ่	2	ยอด
เปลือกแตงโมหรือแตงกวา		
ปอกหั่นชิ้นขนาดพorc	1	ถ้วย
มะเขือเทศ	1 ลูก	ผ่า 4 ส่วน 4 ลูก
สับปะรดหั่นพorc	1/2	ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน

หอมใหญ่หั่นพorc	1/2	หัว
ดอกเกลือ	1	ช้อนชา

น้ำมันมะพร้าว

1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ผัดหอมใหญ่ในน้ำมันมะพร้าวด้วยไฟกลาง พอร้อนใส่เปลือกแตงโม สับปะรด เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย ผัดให้ทั่วพอสุก
2. ใส่ใบกระดุมเงิน มะเขือเทศผัดไปมาใส่ดอกเกลือ
3. ใส่ใบวอเตอร์เครสใบใหญ่ ผัดทุกอย่างให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟ

ผัดอ่อมแซบป่า

ส่วนผสม

อ่อมแซบป่าตามต้องการ

กระเทียม 1 กลีบ น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชา

ดอกเกลือ 1/2 ช้อนชา

น้ำตาลมะพร้าว 1/4 ช้อนชา

พริกชี้ฟ้าแดง 1 ดอก

วิธีทำ

1. เก็บผักแล้วล้างให้สะอาด เด็ดเอายอดอ่อนๆ สับกระเทียมเล็กๆ ผ่าพริกชี้ฟ้าเอาเม็ดออกหั่นเล็ก พักไว้
2. เจียวกระเทียมให้หอมด้วยไฟกลาง ใส่พริกชี้ฟ้าผัดให้เข้ากันเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย พอเดือดใส่อ่อมแซบผัดพอผักยุบ
3. ปรับด้วยดอกเกลือและน้ำตาลมะพร้าว คลุกเข้ากันอีกครั้ง ดักเสิร์ฟ

หมายเหตุ!! สูตรนี้สำหรับ สองคน



ส่วนผสม ฤทธิ์เย็น

1. อ่อมแซบป่า 1 กำใหญ่ เด็ดเอาใบและยอด
2. สับปะรด 1/2 ลูก ปอกสับหยาบ ๆ
3. น้ำเปล่า 1/2 แก้ว

แกงเทโพอ่อมแซบป่า

ส่วนผสม ฤทธิ์ร้อน

1. กะทิ 1 ถ้วย
2. มันสำปะหลัง 1 ท่อน หั่นขวางบาง
3. เครื่องแกง 1 ช้อนชา
4. ดอกเกลือ 1/2 ช้อนชา
5. น้ำตาลมะพร้าว 1/2 ช้อนชา
6. ใบมะกรูดฉีก 3-4 ใบ
7. พริกชี้ฟ้าแดง หั่นยาวบางๆ (แต่งสีกัน)





ข้าวผัดดอกเกลือใส่ใบกระดุมเงิน

ส่วนผสม

กระดุมเงิน เป็นพืชแข็งแรง บำรุงตับ ช่วยให้ไขกระดูกสร้างเลือดได้ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ

ข้าวสวย ดอกเกลือ

วิธีทำ

1. นำใบกระดุมเงินมาล้างทำความสะอาด แล้วหั่นฝอย
2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันเล็กน้อย นำใบกระดุมเงินลงผัดให้มีน้ำสีชมพูออกมา
3. นำข้าวสวยลงผัดคลุกเคล้าให้สีของใบกระดุมเงินกับข้าวให้เข้ากันจนเป็นสีชมพู ปรงรสด้วยดอกเกลือ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว จัดเสิร์ฟ

อ่อมแซบ ดอกแค

วัตถุดิบ

ใบอ่อมแซบ ดอกแค น้ำเปล่า - ฤทธิ์เย็น
ดอกเกลือ หอมแดง น้ำมันมะพร้าว งาคั่ว - ฤทธิ์ร้อน

วิธีทำ

- 1 ล้างแล้วเด็ดใบอ่อมแซบ พักไว้ ดอกแคเด็ดขั้ว ล้างแล้วพักไว้
- 2 ตั้งน้ำใส่กระทะไฟกลาง หยดน้ำมันลงไป 2 - 3 หยด น้ำเดือดใส่หอมแดง ตามด้วยดอกแค
- 3 พอดอกแคเปลี่ยนสีเป็นสีใส ใส่ใบอ่อมแซบ ผัดให้เข้ากัน ใส่ดอกเกลือ ชิมรสกลมกล่อม ตักเสิร์ฟ โรยงาขาวคั่ว



น้ำพริกดาวดอย

วัตถุดิบ

- พริกหั่นท่อน
- หอมแดงหั่น
- กระเทียม
- ขาหั่นแวน
- มะละกอขูด
- มะเขือเทศ
- เห็ดนางฟ้าฉีก
- มะกอกผ่า
- ดาวดอยหั่น
- เกลือ

วิธีทำ

- คั่วพริก หอมแดง กระเทียม ข่า ให้สุกหอม แล้วนำมาตำหรือปั่น
- นำน้ำพริกที่ตำแล้วลงผัดในกระทะ ใส่เห็ดนางฟ้าฉีก มะละกอขูด และดาวดอยหั่น ลงผัดให้สุก
- ใส่มะเขือเทศ มะกอกผ่า และเกลือ ชิมรส ตักเสิร์ฟ





น้ำพริกผักพืชแข็งแรง

ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน/ใบแหลม เสดดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ใบเล็ก หูปลาช่อนหรือลันปี เป็นต้น

ผักทั้งหมดล้างและเด็ดยอดอ่อนและใบรวมกัน 2 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน

พริกหนุ่ม 2 เม็ด หอมแดง 2 หัว

กระเทียม 3 หัว

เครื่องปรุง

เกลือ 1/2 ช้อนชา น้ำต้มผัก 1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียม ไปต้ม ใช้ไฟกลางพอใกล้สุก ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงต้มต่อไปจนทุกอย่างสุก
2. นำพริก หอมแดง กระเทียม ที่ต้มแล้ว นำมาโขลกละเอียดตามต้องการ
3. ใส่ผักสุกที่นำมาหั่นหรือสับละเอียดตามต้องการ นำไปโขลกรวมกัน เติมน้ำต้มผักเล็กน้อย ปรุงรสด้วยเกลือ คนให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟพร้อมด้วยผักสดหรือผักลวก

พืชแข็งแรงต้มกะทิ



ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน/ ใบแหลม
เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่ / ใบเล็ก หูปลาช่อน
หรือลีนี่ และผักเป็ดขาวหรือผักเป็ดไทย เป็นต้น

ผักเด็ดใบอ่อนและยอดอ่อน 3 ถ้วย

เครื่องปรุง เกลือ กะทิสด (เข้มข้นตามชอบ) 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำผักไปลวกในน้ำเดือด ไฟกลาง ให้พอสุก พักไว้
2. นำกะทิตั้งไฟกลาง ใส่ผักที่ลวกแล้วลงไป พอเดือด ปรุงด้วยเกลือ ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

แกงพืชแข็งแรงใบชะพลู



ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น

โสมไทย วอเตอร์เครสใหญ่/เล็ก ผัก
ปลาใบมัน/ใบแหลม อ่อมแซบบ้าน/ป่า
ดาวดอย กระตุมเงิน หูปลาช่อนหรือลิ้นปี่
เสลดพังพอนตัวเมียอย่างละ 2 ยอด เด็ด
แต่ใบรวมกัน

มะเขียวยาวหั่นเล็ก 1 ลูก

ฤทธิ์ร้อน

เครื่องแกง ตะไคร้ หอมแดง

กระเทียม ขมิ้น พริก โขลกละเอียด
เนื้อมะพร้าวทึนทึกปั่นละเอียด 1 ถ้วย

ดอกเกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใส่น้ำเล็กน้อย ต้มด้วยไฟ
กลาง พอเดือด ใส่มะเขียวยาว ต้มใกล้สุก
ใส่ผักแข็งแรง ต้มต่อพอยุบ
2. ใส่เครื่องแกงลงละลาย ใส่มะพร้าว
ปั่น คนให้ทั่ว พอเดือด
3. ใส่ใบชะพลู พอทุกอย่างสุก ปรุงรสด้วย
ดอกเกลือ คนทุกอย่างให้เข้ากัน ชิมรส
จัดเสิร์ฟ



แกงขี้เหล็กพืชแข็งแรง

ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น ใบย่านาง ดาวดอย อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน/ใบแหลม หูปลาช่อนหรือลันปี เห็ดนางฟ้า ข้าวเปือ (ข้าวสารเจ้า/เหนียว (ดิบ) ที่นำมาแช่น้ำจนนิ่ม แล้วนำไปโขลกจนละเอียด)

ฤทธิ์ร้อน ใบขี้เหล็ก มะเขือพวง ตะไคร้ หอมแดง พริกสด ใบแมงลัก ดอกเกลือ

วิธีทำ

1. ตัดผักแข็งแรงทุกอย่าง อย่างละ 3-5 ยอด ล้างให้สะอาด พักไว้
2. ต้มใบขี้เหล็กในน้ำเดือดทิ้งไว้สักพัก รินน้ำออก ใส่น้ำต้มต่อ ให้ความเข้มข้น ตักใส่น้ำเย็นบีบให้สะอาด พักไว้ (ให้ได้ใบขี้เหล็ก 1 ถ้วย)
3. ขยี้/ปั่นใบย่านางด้วยน้ำน้อย กรองเอาน้ำแบบเข้มข้น เตรียมไว้
4. ต้มน้ำเล็กน้อยพอเดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกสด จนมีกลิ่นหอม ใส่เห็ดนางฟ้า มะเขือพวง ต้มจนสุก ใส่ผักแข็งแรง ตีฉาไว้พอผักยุบ
5. ใส่น้ำย่านาง ข้าวเปือ ตามด้วยใบขี้เหล็ก คนทุกอย่างให้เข้ากัน ต้มจนเดือดดีแล้ว ปรงด้วยดอกเกลือ คนอีกครั้ง ชิมรสกลมกล่อม ใส่ใบแมงลัก จัดเสิร์ฟ

แกงเลียงพืชแข็งแรง



ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย
กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น ดาวดอย อ่อมแซบบ้าน/
ป่า วอเตอร์เครสใบใหญ่ /ใบเล็ก
โสมไทย เป็นต้น

เด็ดใบอ่อนและยอดอ่อน

ผสมรวมกัน 2 ถ้วย

ผักเขียวหั่น 1/4 ถ้วย

บวบเหลี่ยมหรือบวบหอม 1/2 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน

ผักทองหั่น 1/4 ถ้วย

กระชาย 1-2 แ่ง

หอมแดง 1-2 หัว

ใบแมงลัก 2-3 ยอด

พริกขี้หนูสวน 1-2 เม็ด

เครื่องปรุงรส เกลือ

วิธีทำ

1. น้ำใส่หม้อต้มไฟกลาง ใส่กระชาย และหอมแดง บวบพอแตก ต้มพอเดือด
2. ใส่ผักเขียวและผักทอง ปิดฝา ต้มพอเดือด ใส่บวบ และบวบพริก ขี้หนูลงต้ม ต้มต่อจนเดือด
3. นำผักทั้งหมดใส่ลงไป ยกเว้นใบ แมงลัก ปรุงรสด้วยเกลือ คนเบา ๆ ให้เข้ากัน พอเดือด ชิมรส ปิดไฟ ใส่ ใบแมงลัก คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ

แกงตุ๋น (ซี่ไก่ย่านหรือซี่เหล็กย่าน)



ส่วนผสม

ตุ๋น ลวกสุกหั่นฝอย	1 ถ้วย
ดาวดอย ลวกสุกหั่นฝอย	3 ถ้วย
มะเขือพวงลวกสุก	1 ถ้วย
ยอดฟักแม้ว	1 ถ้วย
เห็ดฟางโขลกละเอียด	1 ถ้วย
บวบหั่น	1 ถ้วย

เครื่องแกง พริก 5 เม็ด

หอมแดง 10 หัว กระเทียม 1 หัว

ตะไคร้ 3 หัว โขลกละเอียด

น้ำ 4 ถ้วย น้ำย่านาง 2 ถ้วย

ข้าวสอยปั่น 1 ถ้วย

เกลือ 1-2 ช้อนโต๊ะ

ใบแมงลัก 1/2 ถ้วย



สรรพคุณตุ๋น บำรุง/รักษาตับ แก้อา
รักษาแผลในกระเพาะอาหาร รักษาแผลสด
/เปื่อย/หนอง รักษาอาการบวม/ปวด/ฟกช้ำ
ลดอาการปวดจากแมลงกัดต่อย รักษาโรค
ผิวหนัง/คัน รักษา น้ำกัดเท้า แก้เจ็บตา
(Medthai, n.d.)

วิธีทำ

นำน้ำใส่หม้อ ต้มไฟกลาง ใส่เครื่อง
แกง ต้มพอเดือด ใส่ตุ๋น ดาวดอย
มะเขือพวง เห็ดฟางที่ลวกไว้แล้ว ใส่ลง
ไปในหม้อ ใส่ข้าวสอยปั่น พอน้ำเดือด
อีกครั้ง ใส่บวบ เมื่อผักทุกอย่างสุก ปรง
รสด้วยเกลือ ใส่ใบแมงลัก จัดเสิร์ฟ



แกงอ่อมพืชแข็งแรง

ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น มะละกอห่าม 1 ถ้วย

ผักชีลาว ผักทอง อย่างละ 1/2 ถ้วย

บวบหอม มะเขือเปราะ อย่างละ 1/2 ถ้วย

มะเขือพวง 10 ลูก ใบแมงลัก 1 กำมือ น้ำเปล่า 1 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เต้นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน/ป่า ผักปลาบใบมน/ใบแหลม
เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ ใบเล็ก
หุปลาซ่อนหรือลิ้นปี เป็นต้น

ล้างผักเด็ดใบอ่อนและยอดอ่อนทิ้ง 2 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน ตะไคร้ 1 ต้น หอมแดง 2 หัว

เครื่องปรุง น้ำย่านางเข้มข้น 2 ถ้วย เกลือ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่า 1 ถ้วย ให้เดือด ใส่ตะไคร้บุบตัดท่อน และหอมแดงบุบ คนให้เข้ากันพอได้กลิ่น
2. ใส่ผักตามลำดับ สุกช้า สุกเร็ว เริ่มจาก ผักชีลาว มะละกอ
3. เติมน้ำย่านางเข้มข้น (ล้างใบย่านางประมาณ 3 กำมือ ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำสะอาด 2 ถ้วย ปั่นละเอียดกรองเอาแต่น้ำ) ลงหม้อ พอแกงเดือด ใส่มะเขือเปราะ ผักทอง ต้มสุกประมาณ 50 %
4. ใส่บวบ และผักที่เหลือทั้งหมด ปรุงรสด้วยเกลือ ต้มผักพอสุก ปิดไฟ ใส่ใบแมงลัก คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ

แกงอ่อมผักปลาใบแหลม



ส่วนผสม

ผักปลาใบแหลม 2 ถ้วย ผักชีลาวหั่นท่อน 1 ถ้วย
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมหรือขูดเส้น 1/4 ถ้วย
เห็ดหูหนูหั่นเล็กและใบแมงลักอย่างละ 1/4 ถ้วย
ตะไคร้ซอย 1 ต้น และพริกแห้ง 1 เม็ด (โขลกรวมให้ละเอียด)
ดอกเกลือ 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เติมน้ำเปล่าใส่หม้อ ตั้งไฟกลาง ใส่ตะไคร้และพริกที่โขลกไว้แล้ว ใส่ดอกเกลือ พอน้ำเดือด ใส่ฟักทองและเห็ดหูหนู ต้มพอสุก
2. ใส่ผักปลาใบแหลม ผักชีลาว และใบแมงลัก ปิดฝาต้มแค่พอสุก ชิมรส จัดเสิร์ฟ

50 อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

แกงพืชแข็งแรง



ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน หอมแดง ตะไคร้ ฟักทอง ผือก

ฤทธิ์เย็น กระดุมเงิน วอเตอร์เครส ดาวดอย ผักปลาใบแหลม ฟักเขียว
อ่อมแซบบ้าน เครื่องปรุงรส ดอกเกลือ

วิธีทำ

1. นำผักทั้งหมดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นฟักเขียว ฟักทอง ผือก เป็นชิ้นพอดีคำเตรียมไว้
2. ตั้งหม้อน้ำ ไฟกลาง พอน้ำเดือด ใส่ตะไคร้และหอมแดงที่ทุบลงไป ตามด้วยฟักเขียว ฟักทอง ผือก พอสุก ใส่ผักใบลงไป
3. เมื่อผักทุกอย่างสุก ปรุงรสด้วยดอกเกลือ ชิมรสกลมกล่อม จัดเสิร์ฟ



แกงส้มพืชมะเขือส้ม

ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระตุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน/ป่า ผักปลาบใบมน/ ใบแหลม
เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ใบเล็ก
หุปลาช่อนหรือลั่นปี่ หรือเท่าที่หาได้ เป็นต้น เด็ดใบอ่อน
และยอดอ่อนเตรียมไว้ เป็นต้น

ใบไชยา มะละกอห่าม หัวไชเท้า (เพิ่มความหวาน
ธรรมชาติ)

เครื่องแกงส้ม

ฤทธิ์เย็น มะเขือเทศ มะละกอสุก น้ำมะขาม

ฤทธิ์ร้อน กระชาย (เล็กน้อย) หอมแดง พริก 1-2 เม็ด
เกลือ

วิธีทำเครื่องแกง

นำมะเขือเทศ มะละกอสุก กระชาย พริก นำไปปั่น ใส่
เกลือ เติมน้ำพอท่วม ปั่นเสร็จ ยกพัก

วิธีทำแกงส้ม

ใส่น้ำเล็กน้อย ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่พักไว้ ลงใน
หม้อ พอเดือดใส่ผัก คนให้เข้ากัน พอทุกอย่างสุก ปรงรส
ด้วยน้ำมะขาม เกลือ คนให้เข้ากัน ชิมรสชาติ 30 %
จัดเสิร์ฟ



ต้มยำกระดูกเงิน

ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น ใบกระดูกเงิน 2 ถ้วย มะนาวบีบเอาน้ำ 1 ลูก
ข้าวโพดฝักเล็กผ่าขวางตัดครึ่ง 1/2 ฝัก
ลูกหม่อน 1/4 ถ้วย น้ำเปล่า 3 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน

เครื่องต้มยำ ตะไคร้ทุบ ตัดท่อน ๆ 3 ต้น
ข้า้หั่นเป็นแว่นบาง ๆ 6-7 แว่น
ใบมะกรูดฉีก 5 ใบ
ผักชีใบเลื่อยหั่นหยาบ ๆ 5-6 ใบ
พริกสดบุบพอแตก 3-4 เม็ด
น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา หอมแดงทุบ 3 หัว
ดอกเกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เอาน้ำใส่หม้อ เปิดไฟกลาง พอร้อนใส่ตะไคร้ทุบ ข้า้หั่นแว่น หอมแดงทุบ ต้มพอหอม
2. ใส่ข้าวโพดหั่น ต้มพอสุก ใส่ใบกระดูกเงิน ตามด้วย ลูกหม่อน พริกสดบุบ ต้มจนสุก
3. ปรงรสด้วยดอกเกลือ น้ำตาลมะพร้าว ชิมรสชาติ หาก ไม่กลมกล่อม เติมน้ำมะนาว คนทุกอย่างให้เข้ากัน พอได้รสชาติตามต้องการ ใส่ใบมะกรูด ผักชีใบเลื่อย จัดเสิร์ฟ

แกงจืดพืชแข็งแรง



ส่วนผสม

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน/ป่า ผักปลาบโสมน/ใบแหลม เสลดพังพอนตัวเมีย
โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่/ใบเล็ก หูปลาช่อนหรือลิ้นปี่ เป็นต้น

ล้างผักเด็ดใบอ่อนและยอดอ่อน 2 ถ้วย

ผักอ่อนหั่นเล็ก 1 ถ้วย ผักทองหั่นเล็ก 1/2 ถ้วย

น้ำ 1 ถ้วย เกลือ 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง ใส่ผักอ่อนและผักทอง ต้มพอสุก
2. ใส่ผักที่เหลือปรุงรสด้วยเกลือ ต้มพอสุก ชิมรส จะมีรสหวานของผักเป็นพิเศษ ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ

แกงจืดอ่อมแซบ



ส่วนผสม

อ่อมแซบบ้านเต็ดใบ	1	ถ้วย	ข้าวโพดหั่นเล็ก	1/2	ฝัก
มะละกอห่ามหั่นบาง	1/2	ถ้วย	เห็ดนางฟ้าฉีก	1/2	ถ้วย
ดอกเกลือ	1/2	ช้อนชา	น้ำเปล่า	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำด้วยไฟกลาง พอร้อนใส่มะละกอ ต้มสักพัก ใส่ข้าวโพดและเห็ดนางฟ้า ต้มทุกอย่างให้สุก
2. ใส่ดอกเกลือคนให้เข้ากัน ชิมได้รสกลมกล่อม แล้วปิดไฟ รอให้ไอร้อน คลายไอบอ่อมแซบ คนอีกครั้ง ตักเสิร์ฟ

เรื่องน่ารู้ ต้มจืดผักแข็งแรง หัวใจสำคัญคือ น้ำซุปที่มีรสหอมหวานจากรสผักที่ต้ม ประุงรสอ่อน ๆ ด้วยเกลือเพียงหยิบนิ้ว ใช้ไฟอ่อนต้มให้ผักสุกแต่พอดี น้ำต้มจะใส รสหวาน ผักมีสีสดน่ากิน ถ้าปรุงด้วยซีอิ๊วขาว รสผักจะเปลี่ยนไป ต้มจืดที่รับประทาน น้ำต้มเป็นหลักหลังมื้ออาหาร เพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย



โรยด้วยดาวดอย



โรยด้วยกระดุมเงิน

ข้าวต้มทรงเครื่อง

ส่วนผสม (สำหรับ 5 ท่าน)

ฤทธิ์เย็น ข้าวสาร 200 กรัม

ผักเขียว ข้าวโพด และถั่วลันเตา อย่างละ 40 กรัม

ดาวดอย หรือกระดุมเงิน 5 กรัม น้ำเปล่า 3 ถ้วย

ฤทธิ์ร้อน พริกทอง และแครอท อย่างละ 40 กรัม

กระเทียม และขิง อย่างละ 10 กรัม ดอกเกลือ 1 1/2 ช้อนชา

น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ เช่น ผักเขียว พริกทอง แครอท ส่วนถั่วลันเตา ข้าวโพด ฝานบางๆ ดาวดอยซอยเล็กๆ กระเทียมสับเล็กๆ ขิงซอยบาง
2. น้ำ 2 ถ้วย ใส่หม้อ ตั้งไฟกลาง พอเดือด ล้างข้าวสารใส่หม้อ หมั่นคนข้าวจะไม่ติดกันหม้อ ต้มข้าวแค่สุก พอบาน พักไว้
3. นำน้ำ 1 ถ้วย ใส่หม้อต้มทำซุปล้างผัก ด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่ผักตามลำดับสุกยากไปง่าย เริ่มจากผักเขียวต้มใกล้สุกใส่แครอท พริกทอง ข้าวโพด ตามด้วยถั่วลันเตา ทุกอย่างสุก ปรงด้วยเกลือ ปิดไฟ
4. นำข้าวต้มผสมกับน้ำซุปล้างผัก คนให้เข้ากัน ชิมรสขาดิพอกกลม กล่อม จัดเสิร์ฟ ใส่ภาชนะโรยดาวดอย หรือกระดุมเงินซอย
5. เติลวกระเทียมด้วยน้ำมันมะพร้าวพอเหลืองตั้งขึ้น

หมายเหตุ สำหรับท่านที่ต้องการฤทธิ์ร้อนเพื่อปรับสมดุล ก่อนเสิร์ฟ เพิ่มขิงซอย หรือกระเทียมเจียวได้

วัตถุดิบ

1. ผัก รากผักชี พริกเขียว มะละกอดิบ มะละกอห่าม หอมใหญ่ มะเขือเทศ ผักกาดเขียว ดาวดอย
2. เครื่องปรุงรสปริกเกลือ

วิธีทำ

ตั้งน้ำแล้วนำรากผักชี พริกเขียว มะละกอดิบ มะละกอห่าม หอมใหญ่ มะเขือเทศ ผักกาดเขียวใส่พร้อมน้ำ รอนจนเดือด ปรงรสด้วยเกลือ พอเดือดใส่ดาวดอย ชิมรส ตักเสิร์ฟ

ก๋วยเตี๋ยว ดาวดอย

ส่วนผสม ฤทธิ์เย็น

พริกเขียว 1/4 ลูก หั่นยาวบาง ๆ
อ่อนแบบป่า/บ้าน วอเตอร์เครสใบ
ใหญ่/เล็ก กระตุมเงิน อย่างละ 3
ยอด เต้าหู้ไข่ มะเขือเทศ 4 ลูกผ่าซีก
ข้าวโพด 1/2 ผักฝาน น้ำเปล่า 2 ถ้วย

ส่วนผสม ฤทธิ์ร้อน

กระเทียม 2 กลีบสับหยาบ น้ำมัน
มะพร้าว 1 ช้อนชา น้ำตาลมะพร้าว
1 ช้อนชา ดอกเกลือ 1 ช้อนชา
แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

ราดหน้าพืชแข็งแรง

วิธีทำ ต้มน้ำ เปิดไฟกลาง พอเดือด ใส่พริกเขียวลงต้มจนสุกนุ่ม ตักใส่จานเตรียมไว้ เติมน้ำมันมะพร้าว พอเหลือง ใส่ข้าวโพดลงผัดจนสุก ใส่น้ำเปล่า พอเดือด ใส่แป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำ คนให้ทั่วจนใส ใส่ดอกเกลือ น้ำตาล คนอีกครั้ง ชิมรส จัดเสิร์ฟ โดยตักราดในจานเส้นผักที่จัดแต่งด้วยมะเขือเทศ

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2541). *พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *ยุทธศาสตร์ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย พ.ศ. 2559–2568*. นนทบุรี: สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (Thai Food-Based Dietary Guidelines)*. นนทบุรี: กองโภชนาการ กรมอนามัย.
- แจ้งบำรุง, สุปราณี (บรรณาธิการ). (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (Thai Dietary Reference Intakes 2020)*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2558). *ระเบียบวาระที่ 8: นโยบายการลดการบริโภคเกลือและโซเดียมเพื่อลดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) (มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. สืบค้นจาก <https://en.nationalhealth.or.th/pushing-for-a-policy-to-reduce-salt-consumption-to-lower-ncds/>
- จิรนนท์ ทับเนียม. (2567). *รูปแบบความพอเพียงทางอาหารมั่งสวัสดิตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- . (2562). *คู่มืออาหารสุขภาพหมอยาว แพทย์วิถีธรรม พลังพุทธยั่งยืน วรรณะ 9. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด. 160 หน้า.*
- . (2562). *อาหารปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด. 320 หน้า.*
- ใจเพชร กล้าจนและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม. (2569). *น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอยาว ผลิตภัณฑ์จาก “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง”*. พิมพ์ครั้งที่ 4. สมุทรสาคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ศรีรวม มั่งมา, (2566). *การผลิตและการใช้ประโยชน์พืชวรรณะ 9 ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *รายงานโครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย (ระดับประเทศ)*. สืบค้นจาก: <https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/09/Vegetable-consumption-national.pdf>
- Aburto, N. J., Ziolkowska, A., Hooper, L., Elliott, P., Cappuccio, F. P., & Meerpohl, J. J. (2013). Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses. *BMJ*, 346, f1326. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1326>
- Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L. T., Boffetta, P., Greenwood, D. C., ... & Norat, T. (2016). Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine*, 14(1), 207. <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3>

- Hilal, B., Khan, M. M., & Fariduddin, Q. (2024). Recent advancements in deciphering the therapeutic properties of plant secondary metabolites: Phenolics, terpenes, and alkaloids. *Plant Physiology and Biochemistry*, 211, 108674. <https://doi.org/10.1016/j.plaphy.2024.108674>
- Johnson, R. K., Appel, L. J., Brands, M., Howard, B. V., Lefevre, M., Lustig, R. H., Sacks, F., Steffen, L. M., & Wylie-Rosett, J. (2009). Dietary sugars intake and cardiovascular health: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 120(11), 1011–1020. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192627>
- Kuo, Y. H., Kuo, C. Y., & Huang, H. C. (2021). *Bidens pilosa* L.: A review of its traditional uses, phytochemistry, pharmacology, and toxicology. *Journal of Ethnopharmacology*, 275, 114103.
- Lee, S. K., & Kader, A. A. (2000). Preharvest and postharvest factors influencing vitamin C content of horticultural crops. *Postharvest Biology and Technology*, 20(3), 207–220. [https://doi.org/10.1016/S0925-5214\(00\)00133-2](https://doi.org/10.1016/S0925-5214(00)00133-2) หรือ PMID: 11137162
- Liu, R. H. (2003). Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3Suppl), 517S–520S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.517S>
- Ludy, M. J., Moore, G. E., & Mattes, R. D. (2012). The effects of capsaicin and capsaite on energy balance: critical review and meta-analyses of studies in humans. *Chemical Senses*, 37(2), 103–121. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjr100>
- Lv, J., Qi, L., Yu, C., Yang, L., Guo, Y., Chen, Y., ... & Li, L. (2015). Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study. *BMJ*, 351, h3942. <https://doi.org/10.1136/bmj.h3942>
- Pan, M. H., Hsieh, M. C., Kuo, J. M., Lai, C. S., Wu, H., Sang, S., & Ho, C. T. (2019). Capsaicin and gastrointestinal disorders: From experimental findings to clinical implications. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 67(15), 4124–4131. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.8b05227>
- Santino, A., Scarano, A., De Santis, S., De Benedictis, M., Giovino, G., & Chieppa, M. (2017). Gut microbiota modulation and anti-inflammatory properties of dietary polyphenols in IBD: New and consolidated perspectives. *Current Pharmaceutical Design*, 23(16), 2344–2351. <https://doi.org/10.2174/1381612823666170207142108>
- Simsek, M., & Whitney, K. (2024). Examination of primary and secondary metabolites associated with a plant-based diet and their impact on human health. *Foods*, 13(7), 1020. <https://doi.org/10.3390/foods13071020>
- Singh, R. K., Chang, H. W., Yan, D., Lee, K. M., Ucmak, D., Wong, K., Abrouk, M., Farahnik, B., Nakamura, M., Zhu, T. H., Bhutani, T., & Liao, W. (2017). Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *Journal of Translational Medicine*, 15, 73. <https://doi.org/10.1186/s12967-017-1175-y>

- Slavin, J. L. (2013). Fiber and prebiotics: Mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435. <https://www.mdpi.com/2072-6643/5/4/1417> DOI: 10.3390/nu5041417
- U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025* (9th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov>
- USDA. (2012). USDA Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) Database (withdrawn).
- Wang, Q., Afshin, A., Yakoob, M. Y., Singh, G. M., Rehm, C. D., Khatibzadeh, S., Micha, R., Shi, P., Mozafarian, D., & Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). (2016). Impact of nonoptimal intakes of saturated, polyunsaturated, and trans fat on global burdens of coronary heart disease. *Journal of the American Heart Association*, 5(1), e002891. <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002891>
- World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: *Report of a joint WHO/FAO expert consultation* (WHO Technical Report Series No. 916). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665>
- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*.
- World Health Organization. (2020). *Guideline: Sodium intake for adults and children*.
- World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, & World Organisation for Animal Health. (2022). *One Health joint plan of action (2022–2026): Working together for the health of humans, animals, plants and the environment*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059139>



การดูแลสุขภาพด้วยวิธีใด หรือการทำกิจกรรมการงานใด ๆ จะประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น พระพุทธเจ้า พบว่า “ต้องทำทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมควบคู่กัน คือ การหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยโลกุตระ อริยธรรม ไปเป็นลำดับ”

ท้ายนี้ ข้าพเจ้าและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ขอเป็นกำลังใจให้กับพี่น้องทุกท่าน ได้ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ และเข้าถึง สุขแท้ ดีแท้ ไปเป็นลำดับกันทุกท่าน

เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

- ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ทางเลือก
ด้านการแพทย์วิถีธรรม

รับรองโดยกรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

- ประธานเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม



การศึกษาและอบรม

1. ปริญญาเอก ปรัชญาคุณภิวัตน์จิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาคุณิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”
2. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์คุณภิวัตน์จิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้วยผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”
3. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
4. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
6. สำเร็จการศึกษาวชิรวิทยาการแพทย์แผนไทย แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เวชกรรมแผนไทย เกสัชพฤกษศาสตร์ ธรรมมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
7. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและไต้หวัน

www.morkeaw.net

ลิขสิทธิ์ : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย



**1 ดาวดอย
หรือปีนแนงไฮ้**

แก้ไอเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน
มีฤทธิ์ต้านมาลาเรีย



**2 อ่อมแซบบ้าน
หรืออ่อมแซบตัวเมีย**

ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดไข้ ขับพิษ
ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด



**3 อ่อมแซบป่า
หรืออ่อมแซบตัวผู้**

มีโปรตีน 17.09%
แก้ไอเสบ ลดไข้



**4 ผักปลาใบแหลม
หรือผักปลาใบแคบ**

ขับปัสสาวะ ลดไข้
แก้ปวด มีโปรตีน 19.6%



**5 ผักปลาใบมน
หรือผักปลาใบกว้าง**

มีโปรตีน 20% ลดคอเลสเตอรอล
ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ปกป้องตับ



**6 เสลดพังพอนตัวเมีย
หรือพญาขอ**

แก้โรคงูสวัด ต้านไวรัสเริม
แก้พิษ ลดอักเสบ



7 โสมไทย

บำรุงกำลัง แก้ธาตุอ่อน
แก้อาการของโรคไต แก้ไอเรื้อรัง



**8 วอเตอร์เครสใบใหญ่
หรือผักเบ็ดญี่ปุ่น**

บำรุงสายตา ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
ป้องกันโลหิตจาง



**9 วอเตอร์เครสใบเล็ก
หรือผักเบ็ดฝรั่ง**

ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยระบบย่อยอาหาร
ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง



10 หูปลาช่อน หรือลิ้นปี่

แก้อาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
แก้ผดผื่นคัน ระวังปวด



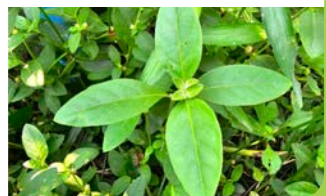
**11 กระดุมเงิน
หรือบานไม่รู้โรยบราซิล**

บำรุงตับ ช่วยให้ไขกระดูกสร้างเลือดได้ดีขึ้น
มีสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ



**12 ผักเบ็ดขาว
หรือผักเบ็ดไทย**

แก้ร้อนใน บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ
ลดการอักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกัน



พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

www.morkeaw.net

ราคา 25 บาท

ลิขสิทธิ์: มูลนิธิแพชชีวิตรวมแห่งประเทศไทย



อาหารพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สูตรหมอเขียว

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

