



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ “ข้าวแช่” เมนูสุขภาพ อาหารชาววัง เหมาะที่จะรับประทานช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชน รับประทาน ข้าวแช่ เมนูชาววัง คลายร้อน ซึ่งวัตถุดิบหลักที่นำมาทำข้าวแช่ ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น มะลิ และ ใบเตย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยบำรุงหัวใจ กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ช่วยให้ร่างกายสดชื่น พร้อมชูเมนูของหวาน ปลาแห้งแตงโม ภูมิปัญญาโบราณ ในการรังสรรค์ เมนูคลายร้อน นี้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ขณะนี้ ในหลายจังหวัดของประเทศไทย มีอากาศที่ร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะช่วงเดือนเมษายนอากาศจะร้อนเป็นพิเศษ ผู้คนส่วนใหญ่มักหากิจกรรมคลายร้อนเพื่อดับความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความสดชื่น เช่น การไปเที่ยวแช่น้ำตามน้ำตก หรือ แหล่งน้ำธรรมชาติ การพักผ่อนตามสวนสาธารณะที่มีต้นไม้ร่มรื่น การดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ คลายร้อน หรือ การเปิดเครื่องปรับอากาศที่บ้านเพื่อให้อากาศเย็นสบายคลายร้อน

สำหรับฤดูร้อนนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอแนะนำเมนูอาหารตำรับชาววัง ช่วยคลายความร้อน คือ “ข้าวแช่” เป็นเมนูอาหารที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมของชาวมอญมาอย่างยาวนาน จนเข้าสู่ตำรับอาหารชาววัง ข้าวแช่นิยมทำถวายพระสงฆ์ หรือผู้เฒ่าผู้แก่ ที่ตนเคารพนับถือช่วงหน้าร้อน เพื่อเป็นสิริมงคล แก่ชีวิต เมนูข้าวแช่ ประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิดที่สำคัญ คือ **น้ำลอยดอกมะลิและข้าวสวยหุงด้วยน้ำใบเตย** ซึ่งมะลิ และ ใบเตย เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณแก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ตัวร้อน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ในส่วน เครื่องเคียงที่รับประทานคู่กับข้าวแช่ คือ **ลูกกะปิ** ทำจากปลาอย่าง (ส่วนใหญ่ใช้เป็นปลาช่อนหรือปลาดุก), มีส่วนผสมของ หอมแดง ต้นหอม ข่า กระเทียม ตะไคร้ ผีวมะกรูด กระชาย พริกชี้ฟ้า สรรพคุณของสมุนไพรดังกล่าว ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ป้องกันการเป็นลมในช่วงหน้าร้อนได้เป็นอย่างดี **พริกหยวกสอดไส้หมูสับห่อไข่** มีโปรตีนสูง บำรุงร่างกาย ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก วิธีทำ นำเนื้อหมูมาสับให้ละเอียด โดยนำไปปรุงรส และนึ่งจนสุก ก่อนนำไปห่อด้วยพริกหยวก และ ไข่ที่ทำเป็น ตาข่ายแพ **หมูฝอย** หรือ **เนื้อฝอย** มีโปรตีนสูง ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย **ไข่โป๊ฝัด** มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย **หอมแดงทอด** ป้องกันหวัด ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก นอกจากนี้ บางแห่งยังมี มะม่วงสับ ซึ่งเป็นเครื่องเคียง สรรพคุณ ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ อีกด้วย วิธีการรับประทานข้าวแช่ ควรรับประทานเครื่องเคียงก่อน แล้วค่อยรับประทานข้าวพร้อมกับน้ำลอยดอกมะลิ มีรสชาติหอมเย็น จะช่วยให้สดชื่น และ คลายร้อนได้เป็นอย่างดี

นอกจากเมนูข้าวแช่ที่ช่วยคลายร้อนได้ ยังมีเมนูของหวานที่รับประทานคู่กันได้อย่างลงตัว คือ ปลาแห้งแตงโม เป็นอาหารว่างที่นิยมรับประทานในช่วงฤดูร้อน คนโบราณนิยมที่จะรับประทานกับข้าวสวยโดยแบ่งข้าวเป็นคำ โรยหน้าด้วยปลาแห้ง ตักใส่ปากแล้วตามด้วยแตงโม ช่วยดับร้อน ให้ความรู้สึกรสดชื่นผ่อนคลาย ถือเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณ ในการรังสรรค์เมนูคลายร้อน

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ในช่วงฤดูร้อนขอแนะนำให้ใส่เสื้อผ้าสีอ่อนๆ ไม่หนา ระบายความร้อนได้ดี ลดกิจกรรมที่ต้องออกแรงใช้กำลังกลางแจ้ง ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวสู้กับอากาศร้อนได้ เนื่องจากน้ำเป็นตัวควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทยหรือการเข้ายาสมุนไพร ในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM