

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๘๗
 ปีที่ ๔๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒
 ISSN 177-0125/225000-6
 60 บาท

ข้าวเหนียวมาก

สุดขอดภูมิปัญญาไทย

แพทย์หลงผิด
 (ถนนสุขภาพ)

เบากวาน
 กับดักภัยเงียบ

ปัญหาฝุ่น PM 2.5
 จะดูแลสุขภาพอย่างไร (แพทย์จีน)

เดินวันละ
๑๐,๐๐๐ ก้าว
 จะได้อะไร

สโตรก
 โรคหลอดเลือดสมอง

มะกรูดหวาน
 หวานสมชื่อ



ไปเตอร์
 สุขภาพต้องรู้
 ขบ:กักลิน
 อาหารและทายใจ
 เกิดอะไรขึ้นกับ
 คอหอย

๑๒๖
วิกฤต
ความยากจน
 แก้ได้ ถ้าแยกระบบ
 เศรษฐกิจออกเป็น ๒
 (คุยกับผู้อ่าน)

- ๓๘ รัชวิฑามินดี จากปลาทบัทบม เขาคธว
- ๕๖ นวตไทยกับ แรงทไ้ชนวต นวตไทย
- ๕๘ ไม่น่าทำเช่นนั้ กับลูกเลย เด็กกับครอนครว
- ๖๒ เพศศิกษา อย่างองขำม เรียนรู้เรื่องเพศ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุวเกียรติ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
แก้ว วิฑูรย์เอียร
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
วีรพงษ์ เกียรติสินยศ
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ศิริพร โกสุม
ภกญ.ดร.สุภาวรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพุดพิงศ์
ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตมล ลิ้มปิไชติพงษ์

ศิลปกรรม อติศร จินตออนันตยศ
สุชาติพิทย์ รัชพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินตออนันตยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

๑๒

ข้าวหมาก



๓ กุยกับผู้อ่าน
วิกฤตการณ์ความยากจนแก้ไขได้
ถ้าแยกระบบเศรษฐกิจออกเป็น ๒

๘ บอกล่าเก้าสิบ
จิตคุณภาพ
คือ จิตที่นิ่ง - ใจ - ใส - ตื่น - รู้

๑๒ เรื่องเด่น
ข้าวหมาก

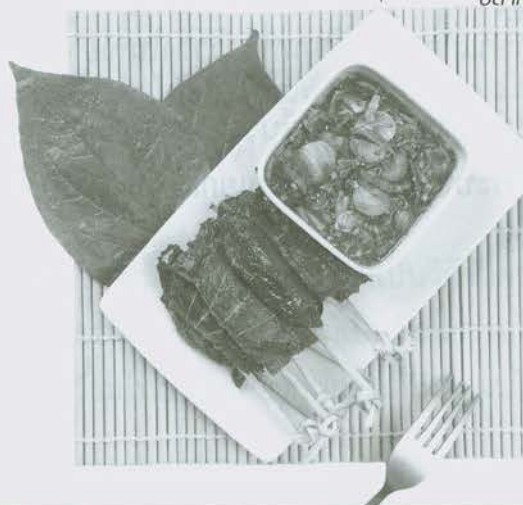
๑๖ ถนนสุขภาพ
แพทย์ทองพิศ

๒๑ แพทย์แผนจีน
แนวทางการดูแลสุขภาพ
จากปัญหาฝุ่น PM 2.5
ในมุมมองแพทย์แผนจีน

๒๔ โรคนำรู้
โรคหลอดเลือดสมอง
รู้ตัวก่อน พิ้นตัวไวกว่า

๓๒ ซีโรค-แองยา
เภทวณ : ควคุมได้ ป้องกัันได้

๓๘ เข้ากรั้ว
รับวิตามันดีด้วย
ปลากักับท้อโบะพะลู่



๓๘

รับวิตามันดีด้วย
ปลากักับท้อโบะพะลู่



๒๑

แนวทางการดูแลสุขภาพ
จากปัญหาฝุ่น PM 2.5

๔๔ คุยกับหมอ ๓ บาท
โรคสมองเสื่อม / โรคอัลไซเมอร์

๔๗ ผิวสวย-หน้าใส
อยากผิวใส
ต้องไกลจากความเครียด

๕๐ ต้นไม้-ใบหญ้า
มะกรูดหวาน

๕๓ โยคะ
ทำไมต้องพบครูโยคะ

๕๖ นวดไทย
นวดไทย กับแรงที่ใช้ขวด

๕๘ เด็กกับครอบครัว
ไม่น่าทำเช่นนั้นกับลูกเลย

๖๑ เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย
เก่าๆ หรือโกจิเบอร์รี่

๖๒ เรียนรู้เรื่องเพศ
เพศศึกษา...อย่ามองข้าม

๖๕ บนเส้นทางชีวิต
ความเชื่อมโยงมีความสำคัญยิ่ง

๗๓ คนใช้หัวเราะ: คุณหมอมที่รัก
เดี๋ยวนี้ละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว จะได้อะไร

๗๘ ผู้สูงอายุ
ใส่ใจเท่า เพื่อก้าวที่กระฉับกระเฉง



๕๐

มะกรูดหวาน

ทุกวันนี้ประเทศไทยกำลัง
ประสบปัญหาวิกฤตความยากจน
ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรง แต่
เราสามารถแก้ไขได้ เปิดไปที่คุย
กับผู้อ่าน

“ข้าวหมาก” สุดยอดภูมิ
ปัญญาไทย เป็นทั้งขนมเป็นทั้งยา
มาดูวิธีการกินให้ถูก กินอย่างไร
ใน“เรื่องเด่น” หน้า ๑๒

ปัญหาฝุ่น PM 2.5 เป็นมล-
พิษทางอากาศและเป็นอันตราย
ต่อสุขภาพ แต่แพทย์แผนจีนมี
แนวทางการดูแลสุขภาพปัญหา
ฝุ่น PM 2.5 มาแนะนำ ในหน้า
๒๑

เบาหวาน ปฏิเสธไม่ได้โดย
ว่าเป็นโรคยอดฮิตของคนไทย
สาเหตุล้วนมาจากการกินอาหาร
ที่ไม่เหมาะสม แต่เบาหวานเป็น
โรคที่สามารถป้องกันและควบคุม
ได้ ในซีโรคแฉงยา หน้า ๓๒

ไม่พุดถึงไม่ได้แล้วกับตัวเลข
๑๐,๐๐๐ ก้าว ที่กำลังเป็นกระแส
จะมีวิธีการเดินอย่างไร และได้
ประโยชน์อะไรบ้าง หาคำตอบ
ได้ที่ “คนใช้หัวเราะ คุณหมอมที่รัก”
หน้า ๗๓

จะดีแค่ไหนหากเรามีความรู้
และวิธีการดูแลสุขภาพให้ปราศ-
จากโรคต่าง ๆ ติดตามได้ใน นิตย-
สารหมอชาวบ้านฉบับ ๔๘๗

ข้าวหมาก

โบราณว่าไว้...

“ลมหนาวมาฟางสีเข้ม ทำให้
กายอุ่น ลมร้อน ลมฝนมากินข้าว
สีอ่อน ทำให้กายแข็งแรง”

“ข้าวสีเข้ม” หมายถึง ข้าวเหนียวดำ ข้าว
กล้อง

“ข้าวสีขาว” หมายถึง ข้าวเจ้าขาว, ข้าว
เหนียวขาว

สุดยอดภูมิปัญญาไทย

หลายศตวรรษมาแล้ว ข้าวเหนียวดำถือเป็นข้าวต้องห้าม เช่น ในประเทศจีนโบราณ ขุนนางผู้ใหญ่ เจ้านาย และฮ่องเต้เท่านั้นจึงเสวยได้ สามัญชนห้ามกิน เพราะเป็นสิ่งหายาก มีรสอร่อย มีสรรพคุณทางยาจีนมากนั้ก เช่น ห้ามโรคหัวใจ ห้ามโรคมะเร็ง ห้ามความดันขึ้นบน ทำให้ลมและโลหิตไหลเวียนดี เป็นต้น

ข้าวเหนียวดำ หรือข้าวกำ ข้าวนาไทยแต่ก่อนมานิยมปลูกไว้ตามหัวไร่ปลายนา ด้วยเชื่อว่า ข้าวหลักในนาจะไม่มีศัตรู โรค และแมลงมารบกวนได้

อีกทั้งหมอยาพื้นบ้านยังใช้รักษาโรคท้องร่วง โรคผิวหนัง ป้องกันการตกเลือดหลังคลอดของสตรี

สำหรับการแพทย์แผนไทย หากเข้าลมหนาวมา เข้าเขตไข้หัวลม หรือช่วงลมปลายไข้

หมอยาแผนไทยจะให้คนไข้ (คนป่วย) ปรุงอาหารหรือขนมที่ทำจากข้าวเหนียวดำกิน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น และแข็งแรงได้เร็ว ภูมิต้านทานในกายแข็งแรง

หมอยาไทยเรียก “แรงต้านโรค” จะสูง โรคไม่เข้ากลับซ้ำ เช่น ขนมหาก/ข้าวหลาม/ข้าวเหนียวเปียก/ข้าวหมาก เป็นต้น แต่ต้องทำจากข้าวเหนียวดำเท่านั้น

นอกจากนั้น ยังช่วยบำรุงเลือด บำรุงธาตุให้บริสุทธิ์อีกด้วย

ในทางปัจจุบันยังกล่าวว่า ข้าวเหนียวดำเปรียบได้กับสุดยอดอาหารสุขภาพ หรือคือยาเมล็ดเล็ก ๆ นั้นเอง

“ข้าวเหนียวดำเปรียบได้กับสุดยอดอาหารสุขภาพ หรือคือยาเมล็ดเล็กๆ นั่นเอง”



“ข้าวหมาก” คือข้าวเหนียวที่ถูกแปรสภาพให้หวาน โดยผ่านขั้นตอนการหมักดอง เป็นกรรมวิธีของคนไทยแต่โบราณในการแปรสภาพของข้าวให้เป็นของหวาน ทั้งอร่อยและได้สุขภาพ กินหวานเป็นยา ช่างชาญฉลาดยิ่งนัก

“ข้าวหมาก” โบราณมี ๒ รส คือ รสหวานอมเปรี้ยว และเปรี้ยวอมหวาน ให้ความอร่อยลิ้นต่างกันให้สรรพคุณทางยาต่างกัน

คนโบราณจึงเลือกใช้คุณประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม โดยใช้รสแยกสรรพคุณที่ต้องการ อันนี้ยังเป็นภูมิปัญญาที่ล้ำลึกนัก

ข้าวหมากรสหวานอมเปรี้ยว หวานโบราณว่าชากเนื้อคือให้พลังงาน เปรี้ยวดีต่อระบบน้ำในร่างกาย

“ข้าวเหนียวสีดำมีประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวสีขาว แต่สีคล้ำกินแล้วร้อน กินมากไม่ดี เข้าหน้าร้อนไม่กิน กินดีหน้าหนาว”

เมื่อรสหวานนำรสเปรี้ยว สรรพคุณบำรุงระบบน้ำในร่างกาย เช่น บำรุงน้ำเลือด บำรุงน้ำเหลือง เป็นต้น

แต่หากรสเปรี้ยวนำรสหวาน สรรพคุณจะถูกเปลี่ยนเป็นขับเลือดเสียหรือน้ำเหลืองเสียแทน

คนไทยแต่โบราณจึงเลือกที่จะบำรุงหรือขับออกแล้วแต่อาการที่เป็น

สรรพยาของข้าวหมากเกิดได้ด้วยสรรพคุณของข้าวเหนียว ซึ่งนำมาผ่านขั้นตอนการหมักดองโบราณจะทำให้เกิดเชื้อดีไปไล่เชื้อร้าย

ถ้าเป็นหมอแผนไทย เมื่อนำเครื่องยาไปผสมกับน้ำกระสายยาแล้วหมักไว้จนเกิดราสีเหลือง เรียกว่า “สัมพหุลาเหลือง”

ข้าวหมักหรือข้าวหมากก็เช่นเดียวกัน เมื่อผ่านขบวนการหมักจึงได้สรรพคุณทางยาด้วยและได้แบบเพิ่มทบทวีคุณ

โบราณท่านว่า ข้าวเหนียวสีดำมีประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวสีขาว แต่สีคล้ำกินแล้วร้อน กินมากไม่ดี เข้าหน้าร้อนไม่กิน กินดีหน้าหนาว

ข้าวหมากก็เช่นเดียวกัน กินให้ถูก จะดีต่อร่างกาย กินมากส่งผลเสียทันที

- แล้วกินให้ถูก กินอย่างไร ให้กินเมื่อ
๑. กินเมื่อเพลียเมื่อเหนื่อย
 ๒. กินเพื่อฟื้นไข้ฟื้นป่วย
 ๓. กินเพื่อให้แข็งแรงไม่ป่วยง่าย
 ๔. กินเพื่อให้เลือดลมวิ่งดี
 ๕. กินเมื่อปวดเมื่อยตามเนื้อตัว
 ๖. กินเมื่อหนาวสะท้าน
 ๗. ให้เด็กกินโตเร็วแข็งแรง
 ๘. กินเมื่อเข้ายามชรา
 ๙. กินเมื่อท้องผูกบ่อยๆ
 ๑๐. กินเมื่อเลือดเสีย น้ำเหลืองเสีย
 ๑๑. กินแล้วช่วยย่อยอาหาร
 ๑๒. กินแล้วลำไส้ใหญ่สะอาดลดอาการลำไส้ใหญ่อักเสบ



และให้กินเพียง ๑ ห่อ หลังข้าวเย็น ดีแล้ว ให้หยุดกิน หากกินต่อกำเดาอุ่นกายจะกำเริบ จะต้องอดเพื่อเธอ

เวลาไม้ใช้ตัวร้อน หรือลมร้อนมา หรือช่วงเป็นร้อนในกระหายน้ำ โบราณว่าห้ามข้าวหมาก

เมื่อข้าวเหนียวดำอันมากคุณประโยชน์กลายเป็น “ข้าวหมาก ข้าวเหนียวดำ” สรรพคุณย่อมทับถมทวีคุณด้วยภูมิปัญญาแห่งบรรพชนไทยอัน เป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีผู้ใดเหมือน

แต่ไม่หมดเพียงเท่านั้น...

ส่วนที่เรียกว่า “เชื้อทำข้าวหมาก” ถูกปรุงผสมหัวเชื้อด้วยสมุนไพรไทย อาทิ ขิง ข่า อบเชยเทศ ดีปลี ชะเอม พริกไทย กระเทียม ทุกสิ่งล้วนมีรสร้อน สรรพคุณขับลม เหมาะกับผู้อยู่อาศัยในเขตดินประเทศร้อน ด้วยอาการมักเกิดแต่ลมเป็นเหตุ

และด้วยเหตุนี้ “ข้าวหมากจึงมีรสร้อนหวาน ห้ามกินกับผลไม้รสร้อน เช่น ลำไย ทุเรียน เด็ดขาด”

โบราณมีวิธีกินข้าวหมากอีก คือ

ข้าวหมากมักกินกับข้าวเหนียวตัด จิบด้วยน้ำข้าวเหนียวดำคั่วเตยหอมร้อน ๆ (ชาข้าวเหนียวดำ)

“เวลาไม้ใช้ตัวร้อน หรือ ลมร้อนมา หรือช่วงเป็นร้อนใน กระหายน้ำ โบราณว่าห้ามข้าวหมาก”

ดังคำ “เข้ากันเป็นปีเป็นขลุ่ย” ช่างละเมียด ละไมเสียนี่กระไร รสสัมผัสในช่องปากจะครบรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ยากที่จะหาขนมใดครบรสได้ถึงเพียงนี้ แถมยังหอมด้วยชาข้าวดำผสมดอกไม้หอม

ข้าวหมากต้องปรุงในลักษณะดังนี้

๑. ใช้ศิลปะในการปรุง
๒. ใช้รสมือ
๓. ใจความชำนาญ
๔. ต้องสะอาดมากทุกขั้นตอน

เห็นวิธีปรุงแล้วดูเหมือนง่าย แต่ไม่ง่ายเลย หันกลับมาหาภูมิปัญญาของเก่าที่ไม่เคยเก่า เวลาที่ผ่านมายังไม่ผ่านเลย

คุณค่าข้าวหมากไม่เคยเปลี่ยนแปลง อร่อย ลื่นมากคุณประโยชน์ เป็นทั้งขนมเป็นทั้งยา สูดยอดภูมิปัญญาไทย

วิธีกินข้าวหมากให้อร่อย โดย “ข้าวหมาก” (ข้าวดำ) แนมกับ “ข้าวเหนียวดำตัด” จิบตามด้วย “ชาซงข้าวดำ” ความอร่อยลื่นอันทรงคุณประโยชน์ ต่อร่างกาย

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

