

## สร้างสมดุลให้สุขภาพ...ด้วยอาหาร 'หยิน-หยาง'

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2552





## อาหารที่เป็น 'หยิน'

ถั่วอัลมอนด์ แอปเปิ้ล กล้วยหอม หน่อไม้ ข้าวบาร์เลย์ ถั่วดำ บรอกโคลี แครอท  
กะหล่ำปลี เซเลอรี่ กะทิและเนื้อมะพร้าว เหงื่อปู แดงกวาเหือบเปิด ไช้ขาว มะเขือม่วง

ปลาเนื้อขาว เกรพฟรุต ชาเขียว หมูแฮม ฮีตบัส  
ผักเคลป์และสาหร่ายทะเลทุกชนิด ผักกาดทุกชนิด รากบัว มันฝรั่งและเปปเปอร์มันฝรั่ง  
แตงโมและเมลอนทุกชนิดเห็ด สม หอยนางรม ลูกแพร์

โดกกีอนรุต เกลือ เมล็ดงา ถั่วเหลืองและผู้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกชนิด ผักโขม  
มะเฟือง สตรอเบอร์รี่ มะเขือเทศ แห้ว มันเทศ โยเกิร์ต

## อาหารที่เป็น 'หยาง'

พริกหวาน พริกไทยดำ น้ำตาลทรายแดง เนย เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ชีส เฮอร์  
ดับไก้ ชอคโกแลต อบเชย กาแฟ ผงกะหรี่ พุทราจีน ไช้แดง อาหารทอดทุกชนิด

กระเทียม ขิง ฝรั่ง สมุนไพรต่างๆ เนื้อแกะ ลำไย เปลือกส้มแห้ง ลูกจันทน์  
หัวหอม สมตากแห้ง ลูกพีช เนยถั่ว น้ำมันต่างๆ

อาหารอบต่างๆ แดงกวาดอง ราสเบอร์รี่ โรสแมรี่ เซจ น้ำมันงา นมแพะ  
โสมไซบีเรีย ทุเรียน ปลาและเนื้อสัตว์รมควัน ไก่วง น้ำมันงา น้ำมันหมู กล้วย  
วอลนัท วิสกี้และไวน์

อาหารสมดุล 'หยิน/หยาง'

เป้าฮื้อ ถั่วอาซูกิ แอปริคอต หน่อไม้ฝรั่ง เหงื่อวัว บีทรูท เมล็ดงาดำ ข้าวกล้อง  
เชอร์รี่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ เหงื่อไก่ ข้าวโพด ไช้ทั้งฟอง มะเดื่อ องุ่น แยม น้ำมัน ถั่วแดง  
โสมเกาหลีขาว ชะเอม หมูวัว ข้าวโอต น้ำมันมะกอก มะละกอ สับปะรด บวยสด เหงื่อหมู  
มันฝรั่ง ฟักทอง ลูกเกด ข้าว แคลมอน ปลากระพง และปลาเทราท สาหร่ายทะเล ถั่วเหลือง  
น้ำตาล ปลาทูนา ข้าวสาลีและจมูกข้าวสาลี

From: นิตยสาร her world

ที่มา [communities.gmember.com/variety/variety\\_content.php?groups\\_id=5](http://communities.gmember.com/variety/variety_content.php?groups_id=5)