

เมนูอาหาร นำมาบรรณาการ ตามธาตุเกิด

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2552

รักและห่วงใย ตัวเรา อย่าลืมแพ้ดูแลสุขภาพ

คนเรามี 4 ธาตุ ก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

และหากธาตุทั้ง 4
มีความสมดุลกันก็จะทำให้สุขภาพดี
ไม่เจ็บไม่ไข้ฉันท
อาหารก็ช่วยบำรุงธาตุให้สมดุลด้วยฉันทนั้น
บัดนี้เรามาลองสัมผัส
มาจัดอาหารป้อนให้ร่างกายของเราตามธาตุประจำของ
องแต่ละท่าน ต่อไปนี้ครับ

คนธาตุดินมักจะมีร่างกาย
และกล้ามเนื้อแข็งแรงควรรับประทานผัก และผลไม้
ที่มีรสฝาด รสหวาน รสมัน และรสเค็ม เช่น ฝรั่งดิบ
หัวปลี กลวย เผือก กะหล่ำปลี

คนธาตุน้ำมีรูปร่างสมส่วน ท่วมถึงอ้วน
ผิวพรรณสดใส ควรเลี่ยงอาหารรสมันจัด
รับประทานผัก และผลไม้ ที่มีรสเปรี้ยว เช่น

มะเขือเทศ สับประรด มะนาว ส้มเขียวหวาน

คนธาตุลมมักมีรูปร่างโปร่ง ผิวหนังแห้ง
ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และรับประทานผัก
ผลไม้ ที่มีรสเผ็ดร้อนอย่าง กะเพรา โหระพา ตะไคร้
ข่า กระเทียม ขิง

คนธาตุไฟมักมีรูปร่างผอม ผิวคล้ำ ตกกระ
ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน รับประทานผัก
และผลไม้ ที่มีรสขม รสเย็น รสจืด เช่น แตงโม
หัวผักกาด พักเขี้ยว แตงกวา ค่ะน้า มะเขือ

.....

คงไม่เกิดประโยชน์ต่อท่านหากไม่ลองสัมผัสกับเมนูอ
าหารที่ตั้งใจนำมาบรรณาการ ในครั้งนี้
ด้วยความหวังใย ใส่ใจต่อสุขภาพนะครั้บคุณครู

.....