

การรับประทานอาหาร
ตามฤดูกาล



คุณลักษณะอาหาร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

ผักพื้นบ้านได้รับการจำแนกคุณสมบัติตามรสชาติ และมีจุดเด่นของธาตุตามสัดส่วนของธาตุทั้ง 4 เช่นเดียวกัน และตามทฤษฎีร้อน-เย็น ซึ่งจำแนกอาหารเป็น ร้อน-เย็น ตามคุณลักษณะที่อาหารนั้นส่งผลต่อสุขภาพ อาหารร้อนหรือผักร้อนมีฤทธิ์กระตุ้นรับประทาน แล้วทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน อาหารเย็นหรือผักเย็นมีฤทธิ์ยับยั้ง รับประทานแล้วรู้สึกเย็น

ดังนั้น เมื่ออากาศร้อนควรรับประทานผักที่มีคุณสมบัติน้ำเย็น ถ้าอากาศเย็นให้รับประทานผักที่มีคุณสมบัติน้ำร้อน



ฤดูร้อน

ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ควรรับประทานผักพื้นบ้าน
รสขม เย็น เปรี๊ยะ และจืด เช่น ผักหนาม ขี้เหล็ก มะขาม
ตำลึง ผักเขียด เป็นต้น



ฤดูฝน

ในระหว่างเดือน มิถุนายน-กันยายน

เจ็บป่วยด้วยโรคอุตุลม ควรรับประทาน
ผักพื้นบ้าน รสสุขุม รสเผ็ดร้อน เช่น กระเจี๊ยบแดง
หอมแดง แมงลัก พริกขี้หนู จิง เป็นต้น



ฤดูหนาว

ในระหว่างเดือน ตุลาคม-มกราคม

เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ควรรับประทานผัก
พื้นบ้านรสขม ร้อน และเปรี้ยว เช่น สะเดา
มะขาม มะนาว เพกา ชะมวง ผักชีล้อม ผักไผ่
กระชาย ข่าอ่อน พริกไทย เป็นต้น



