

รายละเอียดกิจกรรมฐานการเรียนรู้
งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ ส่วนภูมิภาค ประจำปี 2568
“Sci & Tech for Sustainable Community”
18-20 สิงหาคม 2568

1. ชื่อกิจกรรมฐาน อาหารเป็นยา

2. รายละเอียดกิจกรรมฐานเรียนรู้

- อาหารตามธาตุเจ้าเรือน ปรับสมดุลร่างกายด้วยการกินอาหารให้ตรงธาตุ
- การเลือกดื่มน้ำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน

3. องค์ความรู้ที่นักเรียนจะได้รับ

ธาตุเจ้าเรือน คือ องค์ประกอบของธาตุที่รวมกันประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่อย่างปกตินั้น จะมีธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเด่น เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามเดือนเกิด บุคคลแต่ละธาตุจะมีบุคลิก-ลักษณะจำเพาะและจุดอ่อน/ลักษณะของธาตุเสียสมดุลที่แตกต่างกันตามธาตุเจ้าเรือนนั้นๆ

ดังนั้นการรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยจึงควรรับประทานอาหารให้ตรงกับธาตุเจ้าเรือนของตนเอง การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะเสริมสร้างสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนที่มีรสชาติหลากหลาย จะช่วยบำรุงและปรับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบให้สมดุล เพราะการเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 บุคคลตามธาตุเจ้าเรือน เช่นเดียวกับการเลือกดื่มน้ำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนนั้นถือว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา จะช่วยในเรื่องของการปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล

ธาตุไฟเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด ได้แก่ แดงโท แดงกวา ขี้เหล็ก มะระ หัวไชเท้า มะเขือม่วง กะหล่ำปลี ฯลฯ

ธาตุลมเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย โหระพา ยี่หระ กระเทียม

ธาตุน้ำเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว รสขม ได้แก่ ส้ม มะเขือเทศ สับปะรด มะกรูด มะนาว ใบมะขามอ่อน มะระ มะระขี้นก ฯลฯ

ธาตุดินเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม ได้แก่ มันคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง เผือก ถั่วต่างๆ เงาะ นํ้านม นํ้าอ้อย เกลือ ฯลฯ

4. ผู้รับผิดชอบกิจกรรมฐาน

ชื่อ-สกุล ผศ.ศรินทร์รัตน์ จิตจำ และ ผศ.ชฎาพร เกลี้ยงจันทร์

โทรศัพท์ 080-699-6090