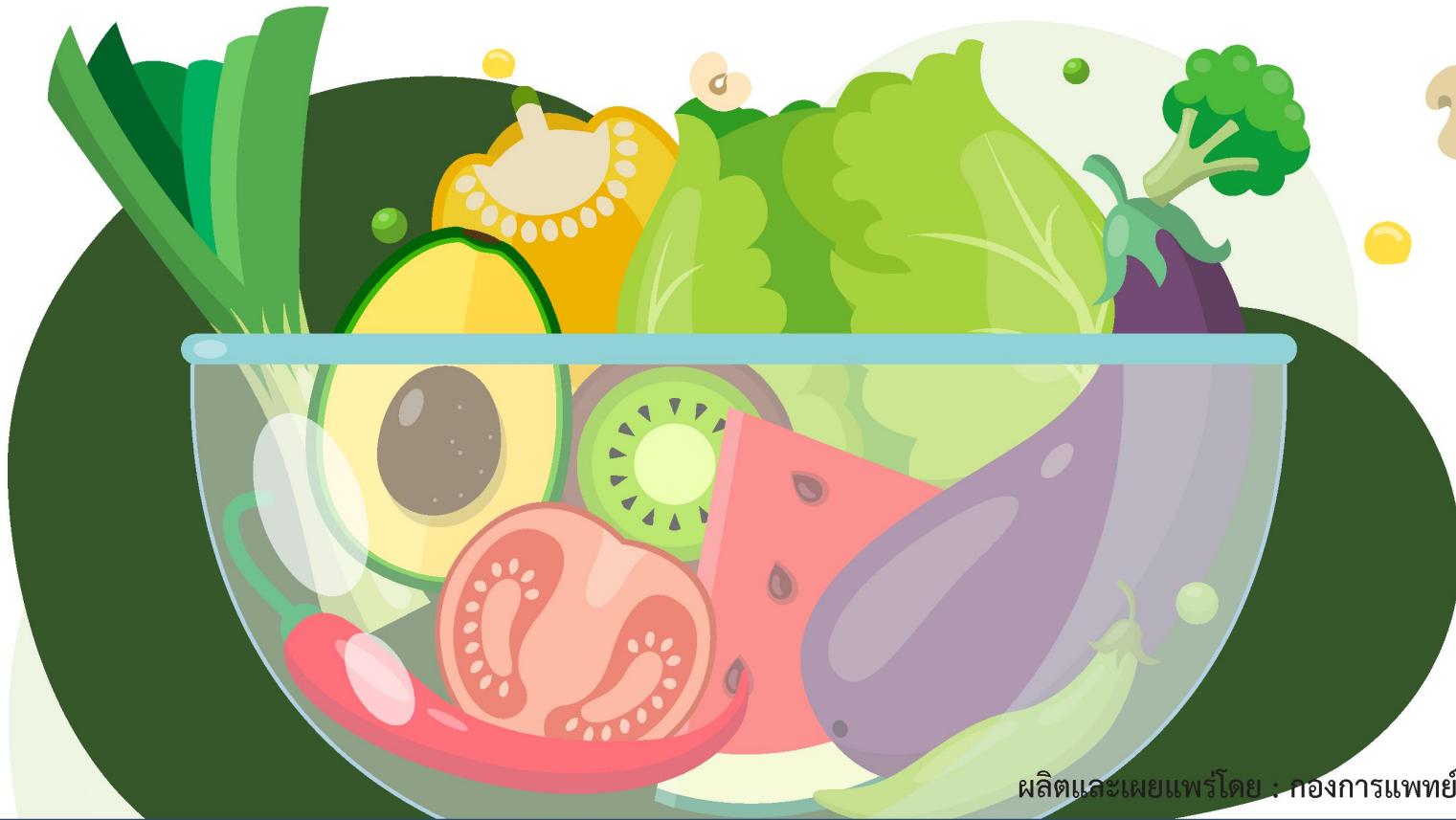




กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# เปลี่ยนมือธรรมดา...ให้เป็นแมคโครไบโอติกส์ “อาหารห่างไกลโรค”



ข้อมูลเพิ่มเติม



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-038



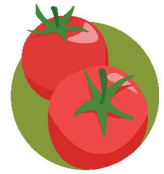
# กินอย่าง...อิชิชุกะ “หมอพืชผักแห่งโตเกียว” เพื่อสุขภาพแสนยาวนาน



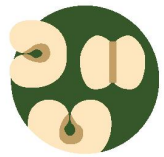
## หลักการง่ายๆ ของอิชิชุกะ



**อาหารเป็นพื้นฐาน**  
ของสุขภาพและความสุข



**โซเดียมและโพแทสเซียม**  
เป็นคุณสมบัติ หยิน-หยาง  
ในอาหาร



**ธัญพืชครบรูป**  
เป็นอาหารหลักของมนุษย์



**อาหารที่ดี**  
คืออาหารที่ได้จากรธรรมชาติ



**อาหารในท้องถิ่น**  
และกินตามฤดูกาล

ข้อมูลเพิ่มเติม





# รู้จักกับการกินอาหารหยินและหยาง “ก่อเกิดแมคโครไบโอติกส์”



## อาหารหยิน

จะมีโพแทสเซียมมาก  
เตปโตได้ดีในสภาพ  
ภูมิอากาศอบอุ่น



## อาหารหยาง

จะมีโซเดียมมาก  
เตปโตได้ดีในสภาพ  
ภูมิอากาศเย็น

### การกินอาหารหยิน

จะทำให้ร่างกายเย็นขึ้น

### การกินอาหารหยาง

จะทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

ข้อมูลเพิ่มเติม





# การเตรียม...การเลือก...การปรุง และการเก็บรักษา ห่วงโกลสารเคมี



**ทำความสะอาดอุปกรณ์**  
ในการทำครัวให้สะอาดก่อนเสมอ



**จัดเตรียมอุปกรณ์การทำครัว**  
ให้เหมาะสม



**ใช้มีดที่คมหั่นผักและปรุงทันที**  
(ไม่หั่นผักเก็บค้างคืน)



**เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ**  
และผลิตโดยวิธีธรรมชาติเท่านั้น  
(ปราศจากสารเคมีทุกขั้นตอน)



## อุปกรณ์ในครัว

- กัฟพี เียง ซ้อน ส้อม กาด จาน ชาม ควรทำจากวัสดุธรรมชาติ
- หม้อ ควรเป็นหม้อดิน / สแตนเลส

ข้อมูลเพิ่มเติม

