อาหารคลายร้อน

คนไทยตั้งแต่สมัยโบราณมีภูมิปัญญาการกินอาหารให้ถูกต้องตามฤดูกาลที่เรียกว่า การกินเย็น-กินร้อน เพื่อรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศในฤดูกาลต่างๆ อันไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะในฤดูร้อนที่ร่างกายมักไม่เกิดความอยากอาหารอยู่บ่อยครั้ง โบราณจึงแนะนำให้รับประทานอาหารที่ช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้มีความสมดุล คลายความร้อน และให้รู้สึกสบายเนื้อตัวมากขึ้นและแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่อาจทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายในช่วงฤดูร้อน อาทิ อาหารจำพวกแป้งและไขมัน เนื่องจากทำให้มีอาการท้องอืด อีกทั้งยังเป็นอาหารที่บูดและเสียง่าย สำหรับวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ต่างๆ โบราณให้เลือกใช้วัตถุดิบที่มีสรรพคุณเย็นและมีผลดีต่อระบบย่อยอาหาร

อาหารคาวที่แนะนำในฤดูร้อนมักนิยมให้ทานข้าวแช่ ซึ่งโบราณให้ขัดข้าวเสียก่อนแช่ในน้ำหอมอกไม้ เพื่อขัดเนื้อข้าวที่เป็นแป้งให้ออกไปชั้นหนึ่ง ทำให้ลดอาการท้องอืดได้โดยทานร่วมกับข้าวต่างๆ อาทิ พริกหยวกสอดไส้ลูกกะปิทอด หมู หรือเนื้อฝอย ปลาแห้งผัดหวาน หัวไชโป๊ผัดหวานเป็นต้น ส่วนแกงร้อนต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงแกงกะทิ ให้ทานแกงส้ม แกงเหลือง แกงเลี่ยง หรือต้มโคล้ง แต่ยังมีแกงกะทิชนิดหนึ่งที่รับประทานได้ คือ แกงขี้เหล็ก เนื่องจากใบขี้เหล็กมีสรรพคุณเย็น นอกจากนี้ก็ให้ทานอาหารจำพวกน้ำพริกหรือยำต่างๆ วัตถุดิบจำพวกเนื้อสัตว์ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ซึ่งย่อยยาก ให้เลือกทานเนื้อปลาหรือเนื้อไก่แทน รับประทานผักที่มีสรรพคุณเย็น ได้แก่ ผักบุ้ง แตงกวา ฝัก มะระ กระชาย มะม่วงดิบ เป็นต้น รวมถึงข้าวที่ทานในฤดูร้อน โบราณแนะนำให้ทานข้าวเบา ซึ่งเก็บเกี่ยวในช่วงเดือนสาม มีคุณลักษณะพิเศษที่เนื้อข้าวจะมีแป้งน้อย หรือให้ทานข้าวกล้อง เนื่องจากเยื่อที่หุ้มเมล็ดข้าวกล้องมีผลดีต่อการย่อยอาหาร

สำหรับอาหารหวาน ให้เลี่ยงขนมหวานที่มีกะทิและแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ขนมทอด แกงบวชต่างๆ เป็นต้น แนะนำให้ทานอาหารหวานจำพวกลอยแก้วต่างๆ โดยใช้ผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักและไม่ปรุงน้ำเชื่อมให้มีรสชาติหวานจนเกินไป น้ำเชื่อมลอยแก้วในสมัยโบราณจะใช้เกลือและพิมเสนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เกิดความเย็นรวมอยู่ด้วย นอกจากนี้ ให้รับประทานผลไม้สด โดยเลือกทานผลไม้ที่มีสรรพคุณเย็น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วงเปรี้ยว มะดัน มะยม มะเฟือง จะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นและปรับสมดุลให้ร่ายกาย ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสชาติหวานจัด เช่น ทุเรียน เงาะ ลิ้นจี่ ลำไยแต่หากต้องการทานทุเรียน ซึ่งเป็นผลไม้สำคัญในหน้าร้อน โบราณให้ทานคู่กับมังคุดซึ่งมีสรรพคุณเย็นเพื่อลดอาการร้อนใน

น้ำเปล่าที่เป็นน้ำดื่มคลายร้อนของคนไทยมาแต่โบราณ มักนิยมแช่น้ำไว้ในโอ่งดินหรือคนโทที่เป็นเครื่องดินเผาเพื่อปรับอุณหภูมิของน้ำต่ำลง ทำให้ได้น้ำที่มีความเย็นแต่ไม่เย็นจัดจนทำให้เกิดโทษ คนไทยในปัจจุบันนิยมดื่มน้ำใส่น้ำแข็งซึ่งมีอุณหภูมิเย็นจัด จะก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เนื่องจากทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิให้สมดุลไม่ได้เป็นสาเหตุให้เจ็บคอ แล้วอาจมีอาการเจ็บป่วยตามมาภายหลัง

สังเกตได้ว่า รสชาติของอาหารคลายร้อนหรืออาหารที่แนะนำให้ทานในฤดูร้อนจะมีอยู่ด้วยกัน 3 รสชาติ ได้แก่ รสเปรี้ยว รสขม ซึ่งมักได้จากผักและผลไม้ที่มีสรรพคุณเย็น และรสเค็มปะแล่ม ซึ่งได้จากการใส่เกลือเล็กน้อยในอาหาร โดยตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่นั้นเกลือหรือโซเดียมจะช่วยปรับสภาวะร่างกายให้สดชื่นหลังจากการเสียเหงื่อ ส่วนรสชาติของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ รสหวานจัด ซึ่งมักทำให้เกิดอาการร้อนในตามมา