

# Sifat Thermal Energi Pada Makanan

Makanan dibedakan menjadi lima level suhu energi :

- Panas, hangat = Yang
- Dingin, Sejuk = Yin
- Netral

Kategori	Panas	Hangat	Netral	Sejuk	Dingin
Minuman	Alkohol	Coklat Kopi red wine <i>Susu</i>		Air <i>Teh hijau</i> <i>Teh Oolong</i>	Teh hitam Jus buah Susu asam Susu kedelai Bir gandum
Bumbu dan Pemanis			Madu	Garam Kecap	
Produk susu		Mentega Keju kambing	Susu sapi keju		Yogurt
Produk hewani	Kambing <i>Domba</i> <i>Penyu</i> <i>Daging rusa</i>	Sapi, <i>Babi</i> Ayam Belut, <i>ikan</i> Salmon	Bebek Telur ayam Angsa Babi	Udang Udang karang	Kelinci <i>Kepiting</i>
Buah dan Sayuran	<i>Alpukat</i> <i>Leci</i>	Ceri Bawang bombay buah persik Adas <i>Brokoli</i> <i>Bayam</i>	wortel kol kembang anggur plum kentang	Asparagus, <i>kol</i> Pisang <i>Strawberry</i> Jeruk, tomat rumput laut <i>Pear, apel, ceri</i> Semangka	Seledri Timun, <i>Nenas</i> Bayam kacang kedelai timun jepang <i>Rumput laut</i>
Biji-bijian	<i>Coklat</i> <i>Kopi</i> <i>Cocoa</i> <i>Goreng<sup>2</sup>an</i>	<i>Mie</i> <i>Roti</i> <i>Kacang hijau</i>	Jagung Beras Millet Lentil	<i>Jagung putih</i>	Tahu Tepung gandum Jelai
Rempah <sup>2</sup>	Jahe Paprika Jahe Merica Kayu manis	Adas manis Daun kemangi Rosemary		Dandelion gentian	tarragon
Kacang <sup>2</sup> an		biji kenari	kemiri		

**Materi utama**, berasal dari <https://akupunktorelvida.wordpress.com/2015/08/31/sifat-thermal-energi-pada-makanan/>

**! Materi dg huruf biru miring** berasal dari: <http://blog.translateabroad.com/wp-content/uploads/2012/12/Chart-for-FYI.jpeg>

Setiap makanan memiliki sifat thermal energi yang memberikan reaksi berbeda pada tubuh.

Contoh: Makanan “panas” seperti merica, cabe, dan bawang putih memiliki efek menghangatkan, memanaskan tubuh. Makanan “dingin” seperti tomat dan pisang mendinginkan tubuh. Makanan “hangat” dan “sejuk” memiliki efek lebih ringan pada tubuh. Makanan netral tidak merubah level energi pada tubuh.

Kualitas suhu pada awalnya memiliki efek umum pada tubuh: hanya menyejukkan atau menghangatkan. Rasa dan hubungan dengan salah satu unsur (wu xing) menentukan efek makanan pada organ atau meridian tertentu.

Contoh : Rasa manis berhubungan dengan unsur tanah dan terutama mempengaruhi organ lambung dan limpa; memberikan rasa hangat atau sejuk terhadap lambung/limpa, tergantung sifat suhu makanan. Teh adas menghangatkan lambung, sementara pisang menyejukkan.

## PANAS

Makanan “panas” meningkatkan Yang, mempercepat qi, mengaktifkan, menghangatkan, menyebarkan, naik ke atas dan keluar; menghangatkan pencernaan dan organ zang fu, mengusir dingin luar dan dalam dan menggerakkan wei qi.

Contoh: Untuk mengobati gejala dingin ==> jahe, kayu manis, daging kambing, cabe.

Konsumsi berlebihan terhadap makanan “panas” menimbulkan Panas (*Yang* meluap), melukai yin dan mengeringkan cairan tubuh.

## HANGAT

Makanan “hangat” menguatkan *yang* dan qi, menghangatkan tubuh, pencernaan dan organ zang fu, serta menghangatkan dan menguatkan ciao tengah.

Contoh: Mengobati gejala dingin ==> Adas, daging ayam, daging sapi, havermut.

Konsumsi berlebihan makanan “hangat” menimbulkan *yang* meluap.

## NETRAL

Makanan netral membangun qi dan cairan tubuh, menstabilkan dan mengharmoniskan tubuh.

Contoh: Mengobati qi kosong ==> madu, nasi, kentang.

## SEJUK

Makanan “sejuk” menutrisi cairan tubuh (jin ye) dan darah (xue), melambatkan qi, dan membersihkan panas.

Contoh: Mengobati gejala panas ==> yogurt, susu kedelai, gandum.

## DINGIN

Makanan dingin menciptakan dingin, mendinginkan panas dalam, dan memberikan efek tenang pada jiwa (shen).

Contoh : Mengobati gejala panas ==> semangka, jeruk, dandelion.

Konsumsi berlebihan makanan dingin menghancurkan qi dan *yang*, dan mendinginkan tubuh.

Keberhasilan terapi tergantung dari prinsip yin-yang. Nei Jing menyatakan: “*Jika sesuatu dingin, hangatkanlah. Jika sesuatu panas, dinginkanlah.*” Menutrisi polaritas yang berlawanan mengembalikan keseimbangan asli.

Dingin membutuhkan Panas = *Yang* (panas dan hangat)

Panas membutuhkan dingin = Yin (dingin dan sejuk)

## MAKANAN YANG

Makanan *yang* adalah hangat atau panas; berfungsi menghangatkan dan menguatkan tubuh.

Rempah pedas (kayu manis, merica, bawang putih), daging (ayam, sapi, kambing), kopi, alkohol, havermut, buah ceri dan persik adalah makanan *yang*.

Makanan yang dibutuhkan saat gejala dingin muncul seperti :

- defisiensi *qi/qi* kosong. Gejala: lelah, muka pucat, tidak nafsu makan, rentan terhadap infeksi, menggigil.
- defisiensi *yang/yang* kosong. Gejala: tangan dan kaki dingin, badan dingin, lesu, sering BAK dengan urin jernih, feses berair.

## MAKANAN YIN

Makanan yin adalah dingin atau sejuk; berfungsi mendinginkan dan menenangkan tubuh.

Produk susu, buah-buahan (khususnya buah tropis seperti pisang, jeruk), air mineral, tomat, gandum adalah makanan yin.

Makanan yin sangat dibutuhkan untuk terapi gejala panas, seperti :

- defisiensi yin/yin kosong. Gejala: lidah kering, berkeringat malam, kaki dan tangan panas, merasa panas saat sore hari, membran mukosa kering.
- meluapnya *yang*. Gejala: Suara keras, muka merah, gelisah, hiperaktif, gangguan tidur, merasa panas.

Contoh :

1. Pasien merasa lesu, pucat, lelah, menggigil. Diagnosis: *yang* kosong. Terapi: Meningkatkan *yang* dengan makanan *yang* seperti merica, teh adas, daging kambing.
2. Pasien merasa agitasi, gampang marah, muka merah dan tiba-tiba sakit kepala. Diagnosis: meluapnya *yang*. Terapi: menghilangkan eksès *yang*, membersihkan panas dengan makanan yin seperti buah-buahan, salad, tomat

<https://akupunturelvida.wordpress.com/2015/08/31/sifat-thermal-energi-pada-makanan/>