

ชวนมารับประทานอาหาร/สมุนไพรไทย เพื่อต้านโรคที่มักพบในฤดูฝน

อาจารย์อุระณี รัตนพิทักษ์*

ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว กลุ่มโรคที่มักพบในฤดูนี้มีหลากหลาย เช่น กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุง กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผล ได้แก่ โรคไข้ฉี่หนู หรือแล็บโตสไปโรซิส และกลุ่มโรคเยื่อตาอักเสบ หรือโรคตาแดง ดังนั้นการดูแลสุขภาพที่สำคัญคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายฤดูฝน และพักผ่อนให้เพียงพอ

การดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้เพื่อลดการใช้จ่ายยาปฏิชีวนะ และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและป้องกันโรคดังกล่าว คือ “รับประทานอาหาร” ที่ไม่ใช่เพียงรสชาติที่อร่อยเท่านั้น แต่ยังคงดีต่อสุขภาพ ต้องไม่พลาด 8 เมนูอาหารที่นำเสนอวันนี้ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคที่มาพร้อมกับฤดูฝน จะมีเมนูอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

1. อาหารรสเผ็ดทุกชนิด

เพราะอาหารที่มีพริก จะมีรสเผ็ดนำ เช่น แกงส้ม ผักรวม ผักที่นำมาประกอบมีสรรพคุณที่มีผลดีต่อร่างกาย เช่น มะละกอ มีเอนไซม์ที่เป็นยาช่วยย่อยอาหาร ช่วยป้องกันลึกลับเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน ต้านไวรัส ถั่วฝักยาว มีคุณสมบัติช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค ส่วน สับปะรด มีกากใยมาก ช่วยด้านการขับถ่าย ยิ่งถ่ายคล่องจะยิ่งทำให้หายป่วยไว นอกจากนั้นเครื่องแกงส้ม มีส่วนประกอบที่ช่วยทำให้หายใจโล่ง ไม่คัดจมูก เช่น หอมแดง กระเทียม



แกงส้มผักรวม

2. ซุปไก่

น้ำต้มไก่ หรือซุปไก่ จะมีเม็ดเลือดขาวนิวโทรฟิลด์ ที่ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค หรือต่อสู้กับเชื้อโรคนั่นเอง ถ้ามีอาการไอ เป็นหวัด ปอดอักเสบ แนะนำให้ทานซุปไก่ร้อนๆ จะช่วยทำให้อาการดีขึ้น



3. ซุปชিং น้ำชিং บัวลอยชিং



ชিংเป็นสมุนไพรช่วยล้างสารพิษ แก้อักเสบร้อนเพื่อช่วยย่อยอาหารได้ น้ำชิงมาประกอบอาหาร เช่น ซุปชิ่ง น้ำชิ่ง อุ่นร้อนๆ หรือร้อนๆ จะช่วยขับเหงื่อและขับสารพิษออกมาทางผิวหนัง และช่วยให้ปรับอุณหภูมิร่างกายให้อุ่นขึ้น หายไข้แน่นอน

4. ผัดผักบุ้ง กระเทียมเน้นๆ

ผักบุ้งนอกจากจะช่วยเรื่องสายตาแล้ว ยังช่วยลดอาการปวดหัว ร้อนใจ เหงื่ออกววม หรือแม้กระทั่งอาการไอ ก็ช่วยได้ และกระเทียม จะช่วยให้หายจากไข้หวัด เพราะกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และกระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ทำงานได้ดี



5. ชาร้อน



สารโพลีฟีนอลในชา จะเป็นสารที่ช่วยลดอาการ
ติดเชื้ในระบบทางเดินหายใจ ช่วยให้หายใจคล่อง ไม่
เวียนศีรษะ แก้อาการไอแห้ง อีกทั้งยังเชื่อว่าสามารถ
ยับยั้งการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย

6. น้ำผักผลไม้



ผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น
แครอท ผักใบเขียวจัด และผลไม้ที่มี
วิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว
องุ่น สตอเบอรี่ เสาวรส ช่วยสร้าง
ภูมิต้านทานหวัด และกำจัดเชื้อโรคที่
เข้าสู่ร่างกาย เลือกซื้อและเก็บไว้ใน
ตู้เย็น เมื่อต้องการดื่มให้รีบนำมาปั่น
ดื่มให้ชื่นใจโรโรภัย

7. โยเกิร์ต

เนื่องจากโยเกิร์ตธรรมชาติจะรับประทานยาก
เพราะมีรสเปรี้ยว บางคนจึงชอบโยเกิร์ตชนิด
ผสมผลไม้ เช่น ส้ม เบอร์รี่ มะละกอ องุ่น ฯลฯ
เพราะอาหารกลุ่มนี้ช่วยเพิ่มการทำงานของ
เซลล์เม็ดเลือดขาว ช่วยเพิ่มวิตามินซี และ
สร้างสารแอนติบอดีในร่างกายเพิ่มขึ้น เพื่อ
เป็นเกราะป้องกันเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกายได้
เป็นอย่างดี



8. เมี่ยงคำใบชะพลู



ใบชะพลู เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยขับ
เสมหะได้ดี และยังทำให้เจริญอาหาร เมื่อทานคู่กับ
เครื่องเคียงอื่น เช่น เมี่ยงคำ เมี่ยงปลาทุ ฯลฯ