

ข่าวสด

Khao Sod
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: พุธ 30 มีนาคม 2559

ปีที่: 25

ฉบับที่: 9254

หน้า: 25(ล่าง)

Col.Inch: 47.45 Ad Value: 73,547.50

PRValue (x3): 220,642.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: แพทย์แผนไทย'แนะอาหารรับหน้าร้อน-เพื่อร่างกายสมดุล

'แพทย์แผนไทย'แนะอาหาร รับหน้าร้อน-เพื่อร่างกายสมดุล

อุณหภูมิที่สูงขึ้น
ในหน้าร้อน
ทำให้อารมณ์อาจ
จะสูงขึ้นตามไปด้วย

รายงาน พิเศษ

เพราะอากาศร้อน ทำให้อารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย เหงื่อ
ออก 'ไม่สบายเนื้อสบายตัว' และเชื้อโรคชอบอยู่ในที่
อุณหภูมิสูงแบบนี้เพราะเจริญเติบโตได้ดี ทำให้มี
โอกาสเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร และอาหาร
เป็นพิษได้ง่าย

แพทย์แผนไทย "รินทร์ชนัน จิตต์จรรยา" เจ้าของ
ร้าน Ariya Organic Place ชั้น 1 โลตัสเซ็นเตอร์ (คิว
เฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ในภาวะที่อากาศร้อนขึ้นตาม
ฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน
ทั้งภายในและภายนอก สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวังเป็น
อย่างยิ่งคือ ภาวะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายของคนเรามีน้ำ
เป็นองค์ประกอบถึง 2 ใน 3 ของร่างกาย และสมองมี
น้ำอยู่ 75% หากร่างกายขาดน้ำจะไปกระตุ้นสมองส่วน
กลางให้รู้สึกกระหายน้ำ จึงควรดื่มน้ำทันที หากปล่อยให้
ไว้อาจเกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้



การดื่ม
น้ำที่เพียงพอ

จะทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดี ทำให้เลือดไม่
ข้น ไม้ร้อนใน ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ผิว
พรรณสดใส เมื่อเรารู้สึกร้อน ต้องการดื่มน้ำที่ขึ้น
ใจ ดีที่สุดคือ น้ำสะอาดที่เป็นน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้อง
หรือในอากาศปกติไม่แช่เย็น หรือผสมน้ำแข็งให้เย็นมาก
เพราะร่างกายต้องทำงานหนักในการปรับอุณหภูมิน้ำแข็ง
เป็นอุณหภูมิปกติ ซึ่งเป็นการใช้ระบบเผาผลาญที่สิ้น
เปลือง

จึงมีข้อแนะนำอาหารที่ควรและไม่ควรทาน
ในหน้าร้อนนี้ คือ

1.อาหารที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา



ข่าวสด

Khao Sod
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: พุธ 30 มีนาคม 2559

ปีที่: 25

ฉบับที่: 9254

หน้า: 25(ล่าง)

Col.Inch: 47.45

Ad Value: 73,547.50

PRValue (x3): 220,642.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: แพทย์แผนไทย'แนะอาหารรับหน้าร้อน-เพื่อร่างกายสมดุล

ผัก ผลไม้ เพราะไม่ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารใช้พลังงานน้อย 2.เลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย หรือชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เช่น สลัดผัก ผลไม้ น้ำผลไม้แยกกากไม่ผสมน้ำตาล

3.เลือกอาหารเพิ่มความเย็นให้กับร่างกาย เช่น ข้าวแช่ น้ำแดงโม สลัดเห็ด 3 อย่าง สลัดผักเขียว ยำสมุนไพร 4.อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ 5.ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว หรือครั้งละ 1 แก้ว ทุกๆ 1 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และระบบหมุนเวียนโลหิตดี

6.ไม่ควรกินอาหารที่ย่อยยาก หรือใช้พลังงานในการย่อยมาก เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมูส่วนที่เหนียว 7.ไม่ควรกินอาหารที่เพิ่มความร้อนให้แก่ร่างกาย เช่น เนย ชีส เพราะทำให้ร่างกายผลิตความร้อนมากขึ้น 8.ไม่ควรกินของเย็น เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง

ไอศกรีม เพราะมีผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหาร การหดตัวของหลอดเลือดแดง และต่อผนังกระเพาะอาหาร ทำให้ผนังกระเพาะอาหารคลายตัวช้า ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง

9.ไม่ควรกินอาหารประเภทกะทิ ยำ ขนมหิน เพราะกะทิทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ยำ หากมีรสจัดมากและใส่มะนาวสังเคราะห์ อาจทำให้ปวดท้อง แสบท้อง จนทำให้ท้องเสียได้ ขนมหินเป็นอาหารประเภทหมัก หากต้องทานควรนั่งร้อน เพื่อสุขอนามัยที่ดี 10.หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น เครื่องกระป๋องต่างๆ เพราะมีสารปรุงแต่ง และสารกันบูด

เลือกกินและไม่กินอาหารให้เหมาะสมเพื่อปรับร่างกายให้สมดุล ต่อสู้กับอากาศได้ในทุกสภาวะ