

ข่าวสด

[Home] หน้าแรก-ข่าวสด

จำนวนคนอ่านล่าสุด 59 คน



วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2559 ปีที่ 25 ฉบับที่ 9254 ข่าวสดรายวัน

"แพทย์แผนไทย"แนะอาหาร รับหน้าร้อน-เพื่อร่างกายสมดุล

รายงานพิเศษ



อุณหภูมิที่สูงขึ้นในหน้าร้อนทำให้อารมณ์อาจจะสูงขึ้นตามไปด้วย เพราะอากาศร้อน ทำให้อารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย เหงื่อออก ไม่สบายเนื้อสบายตัว และเชื้อโรคชอบอยู่ในที่อุณหภูมิสูงแบบนี้เพราะเจริญเติบโตได้ดี ทำให้มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษได้ง่าย

แพทย์แผนไทย "รินทร์ธัน จิตต์จงธรรม" เจ้าของร้าน Ariya Organic Place ชั้น 1 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ในภาวะที่อากาศร้อนขึ้นตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันทั้งภายในและภายนอก สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งคือ ภาวะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายของคนเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 2 ใน 3 ของร่างกาย และสมองมีน้ำอยู่ 75% หากร่างกายขาดน้ำจะ

ไปกระตุ้นสมองส่วนกลางให้รู้สึกกระหายน้ำ จึงควรดื่มน้ำทันที หากปล่อยให้ร่างกายเกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้

การดื่มน้ำที่เพียงพอจะทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดี ทำให้เลือดไม่ข้น ไม่ร้อนใน ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ผิวพรรณสดใส เมื่อเรารู้สึกร้อน ต้องการดื่มน้ำที่ชื่นใจ ดีที่สุดคือ น้ำสะอาดที่เป็นน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้อง หรือในอากาศปกติไม่เย็นเกินไป หรือผสมน้ำแข็งให้เย็นมาก เพราะร่างกายต้องทำงานหนักในการปรับอุณหภูมิน้ำแข็งเป็นอุณหภูมิปกติ ซึ่งเป็นการใช้ระบบเผาผลาญที่สิ้นเปลือง

จึงมีข้อแนะนำอาหารที่ควรและไม่ควรทานในหน้าร้อนนี้ คือ

1.อาหารที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ผัก ผลไม้ เพราะไม่ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารใช้พลังงานน้อย 2.เลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย หรือชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เช่น สลัดผัก ผลไม้ น้ำผลไม้แยกกากไม่ผสมน้ำตาล

3.เลือกอาหารเพิ่มความเย็นให้กับร่างกาย เช่น ข้าวแช่ น้ำแดงโม สลัดเห็ด 3 อย่าง สลัดผักเขียว ยาสมุนไพร 4.อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ 5.ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว หรือครึ่งลิตร 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 ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลงขึ้น

9.ไม่ควรกินอาหารประเภทกะทิ ยา ขนมหจีน เพราะกะทิทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ยา หากมีรสจัดมาก และใส่มะนาวสังเคราะห์อาจทำให้ปวดท้อง แสบท้อง จนทำให้ท้องเสียได้ ขนมหจีน เป็นอาหารประเภทหมัก หากต้องทานควรนั่งร้อน เพื่อสุขอนามัยที่ดี 10.หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น เครื่องกระป๋องต่างๆ เพราะมีสารปรุงแต่ง และสารกันบูด

เลือกกินและไม่กินอาหารให้เหมาะสมเพื่อปรับร่างกายให้สมดุล ต่อสู้กับอากาศได้ในทุกสภาวะ