

กินร้อน กินอะไรดี

แพทย์แผนไทย รินทร์ธนัน
จิตต์จรรยา Ariya

Organic Place

ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี)
กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวัง
คือ ภาวะร่างกายขาดน้ำ ซึ่งจะ
กระตุ้นสมองส่วนกลางให้รู้สึก
กระหายน้ำ เราจึงควรดื่มน้ำทันที
หากปล่อยให้อาจเกิดการ
วิงเวียนศีรษะได้

น้ำที่ดีที่สุดคือ น้ำสะอาดที่
เป็นน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้องหรือ
ในอากาศปกติ หลีกเลี่ยงน้ำแช่เย็น
หรือผสมน้ำแข็ง เพราะร่างกาย
ต้องทำงานหนักในการปรับ
อุณหภูมิน้ำแข็งเป็นอุณหภูมิปกติ
ซึ่งเป็นการใช้ระบบเผาผลาญที่
สิ้นเปลือง

ส่วนอาหารที่ควรและไม่ควร
กิน คือ

1.เลือกอาหารที่ย่อยง่าย
ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ผัก ผลไม้
จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารใช้
พลังงานน้อย

2.เลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วน
ประกอบ เพื่อเพิ่มความสมดุลของ
ร่างกาย หรือชดเชยน้ำที่สูญเสียไป
กับเหงื่อ

3.เลือกอาหารเพิ่มความเย็น
ให้กับร่างกาย เช่น ข้าวแช่
น้ำแตงโม สลัดเห็ด 3 อย่าง สลัด
ผักเขียว ยาสมุนไพรร

4.เลือกอาหารปรุงเสร็จใหม่ๆ

5.ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว
หรือครึ่งละ 1 แก้วทุกๆ 1 ชั่วโมง
เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ

6.เลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก
เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อหมูส่วนที่เหนียว
กะทิ

7.เลี่ยงอาหารที่เพิ่มความร้อน
ให้แก่ร่างกาย เช่น เนย ชีส

8.เลี่ยงของเย็น เช่น น้ำเย็น
น้ำแข็ง ไอศกรีม เพราะมีผลต่อ
การหดตัวของหลอดเลือดแดง
และทำให้ผนังกระเพาะอาหาร
คลายตัวช้า ระบบย่อยอาหารจึง
ทำงานช้า นานขึ้น

9.เลี่ยงอาหารประเภทยา
ขมจืดซึ่งเป็นอาหารประเภท
หมัก ส่วนยา หากมีรสจัดมากและ
ใส่มะนาวสังเคราะห์ อาจทำให้
ปวดท้อง แสบท้องและท้องเสีย

10.เลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น
เครื่องกระป๋องต่างๆ เพราะมีสาร
ปรุงแต่งและสารกันบูด

เลือกกินและไม่กินอาหาร
ให้เหมาะสม เพื่อปรับร่างกาย
ให้สมดุล ต่อสู้กับอากาศได้
ในทุกสภาวะนะคะ ●