

ขวัญเรือน

WWW.KWANRUEN.COM

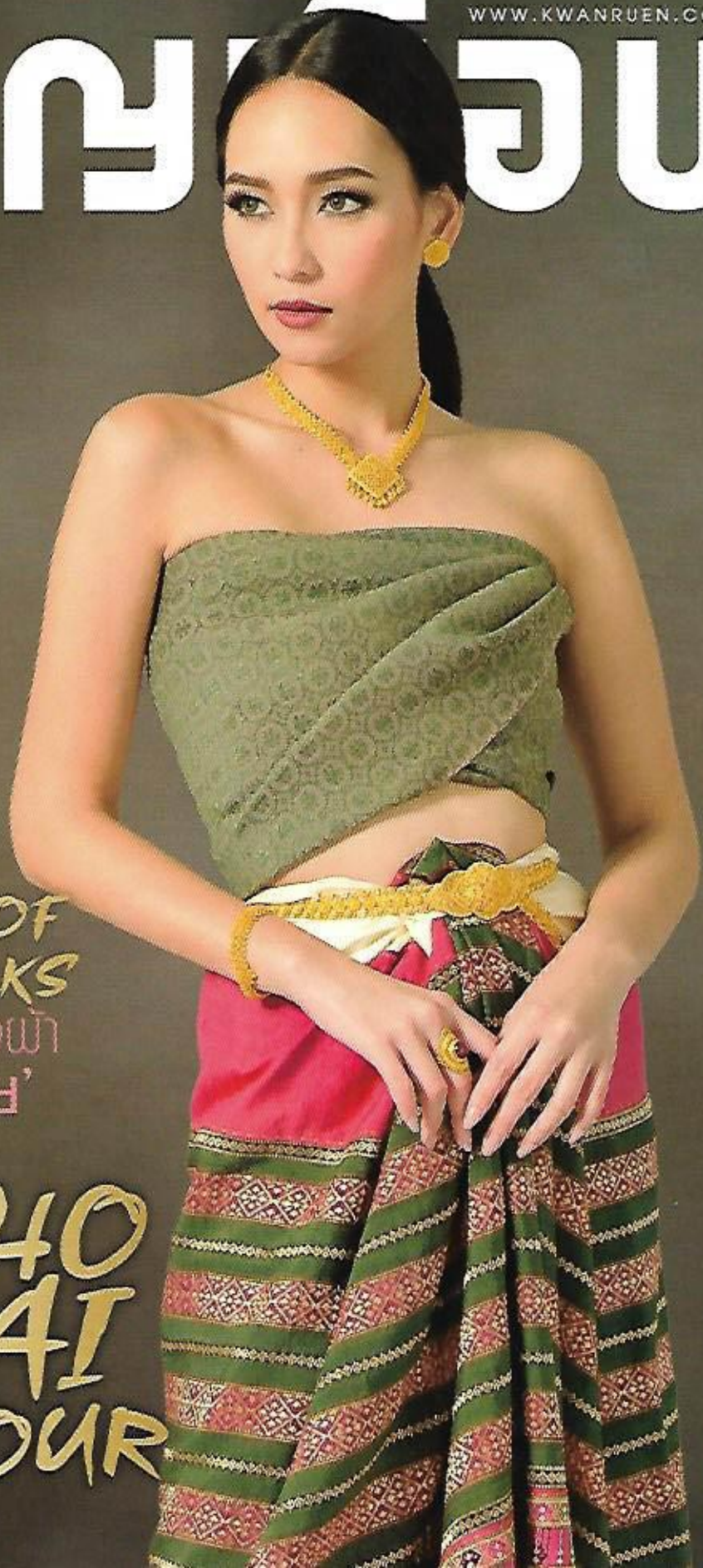
ตัวตบจริง
“บี-น้ำทิพย์”

รักษาตัวเอง
ยามเป็นหวัด

ก่อสร้างเรื่องของ
‘ภาคินัย’
สุดยอดนักเขียน
แนวสยองขวัญ

STORY OF
THAI SILKS
ตามรอยแหล่งผ้า
‘ศรีสะเกษาลัย’

SUKHO
THAI
GLAMOUR



อาหารที่ควร และไม่ควรทาน ในหน้าร้อน

เชื้อโรคชอบอยู่ในที่อุณหภูมิสูง เพราะเจริญเติบโตได้ดี จึงทำให้มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษ แพทย์แผนไทยเจ้าของ Ariya Organic Place มีข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารคือ:

1. เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ผัก ผลไม้ เพราะไม่ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารใช้พลังงานน้อย

2. เลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เพิ่มความสมดุลของร่างกาย หรือชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เช่น สลัดผัก-ผลไม้ น้ำผลไม้แยกกากไม่ผสมน้ำตาล

3. เลือกรับประทานอาหารเพิ่มความเย็นให้กับร่างกาย เช่น ข้าวแช่ น้ำแตงโม สลัดผักใบเขียว ยาสมุนไพรร

4. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ

5. ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว หรือครั้งละ 1 แก้วทุก ๆ 1 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และระบบหมุนเวียนโลหิตดี

6. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ย่อยยาก หรือใช้พลังงานในการย่อยมาก เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมูส่วนที่เหนียว

7. ไม่ควรรับประทานอาหารที่เพิ่มความร้อนให้ร่างกาย เช่น เนย ชีส เพราะทำให้ร่างกายผลิตความร้อนมากขึ้น



8. ไม่ควรรับประทานของเย็น เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม เพราะมีผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหาร การหดตัวของหลอดเลือดแดง และต่อผนังกระเพาะอาหาร ทำให้ผนังกระเพาะอาหารคลายตัวช้า ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าขึ้น

9. ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทกะทิ ยาขมจีน เพราะกะทิทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก, ยา หากมีรสจัดมาก และใส่มะนาวสังเคราะห์ อาจทำให้ท้องเสียได้, ขนมหจีน เป็นอาหารประเภทหมัก ควรนั่งร้อนก่อนรับประทาน เพื่อสุขอนามัยที่ดี

10. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น เครื่องกระป๋องต่าง ๆ เพราะมีสารปรุงแต่ง และสารกันบูด

