ประเภท : บทความทางวิชาการ
หัวข้อข่าว : 6 เมนูเพิ่มภูมิคุ้มกันรับหน้าหนาว
โดย : admin
ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 6 เดือน มกราคม พ.ศ.2560
เข้าชม : 84

โรคไข้หวัด เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ จมูกและคอ โรคนี้มักพบมากในหน้าหนาว เพราะความชื้นต่ำและอากาศเย็น

เกิดขึ้นได้จากการสูดดมอากาศที่มีเชื้อเข้าไป การคลุกคลีกับผู้ป่วยและสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เมื่อได้รับเชื้อไข้หวัดเข้าไปจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คัดจมูก มีน้ำมูก จาม มีอาการไอจากการอักเสบของหลอดคอและอาจมีไข้ต่ำ โรคไข้หวัดจะมีระยะเวลาประมาณ 3-5 วัน แต่อาจมีอาการไอและน้ำมูกต่อเนื่องนานอีก 2-3 สัปดาห์

สำหรับ 6 เมนูที่รับประทานแล้ว ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อรับการเปลี่ยนผ่านจากปลายฝนต้นหนาว มีดังนี้

1. อาหารรสเผ็ดร้อนจากพริกและเครื่องเทศ เช่น พริก หอม กระเทียม พริกไทย ขิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ กระชาย ใบกะเพรา แมงลักหรือแม้แต่สมุนไพรต่าง ๆ ที่ช่วยลดอาการคัดจมูก เช่น ใบโหระพา อบเชย กานพลู นำมาประกอบอาหาร จำพวกแกงร้อน ๆ เช่น ต้มยำไก่ จะช่วยทำให้หายใจโล่งขึ้น ปรับสมดุลภายในร่างกายให้ปกติ

2. การดื่มน้ำมาก ๆ หรือการดื่มน้ำอุ่น วันละไม่ต่ำกว่า 8 แก้วแทนการดื่มกาแฟหรือน้ำอัดลม ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดอาการไข้หวัดได้ ช่วยให้ทางเดินหายใจและทางเดินอาหารชุ่มชื่นขึ้น เสมหะถูกขับออกง่ายและยังยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัสได้อีกด้วย โดยเครื่องดื่มที่นิยมดื่มนั้น เช่น น้ำขิง โดยนำขิงสับ 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ 2-3 กลีบ แช่ในน้ำเดือด 5-10 นาที แล้วชงเป็นชาดื่ม มีสรรพคุณช่วยขับเหงื่อ ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานคล่องขึ้น ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด และบรรเทาอาการข้ออักเสบได้อีกด้วย

3. ซุปไก่ร้อน ๆ ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก อาการไอ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน พร้อมทั้งให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น อาจเติมผักหลายสีเพิ่มประโยชน์จากสารแอนติออกซิแดนต์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

4. สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบตาแคโรทีนหรือวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคออกจากร่างกาย หรือเลือกรับประทานผักผลไม้ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียว ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก เป็นต้น ซึ่งหาซื้อได้ง่ายและประหยัดกว่าการรับประทานวิตามินจากยา

5. หัวหอมและกระเทียม กระเทียมช่วยป้องกันและรักษาไข้หวัดได้อย่างดี โดยนำกระเทียม 1 กลีบเล็กมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วใช้ช้อนบี้ให้แตก เติมน้ำร้อนลงไป 1 ถ้วย ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วเติมน้ำผึ้งและมะนาวลงไป ดื่มวันละ 2 ถ้วย จะช่วยลดอาการหวัดให้เบาบางลง หรือตำหัวหอมใส่ถ้วยแล้วดมช่วยให้หายใจโล่งขึ้นได้

6. โยเกิร์ต ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวและเสริมสร้างสารแอนติบอดีบางชนิด โดยเลือกรับประทานโยเกิร์ตรสธรรมชาติชนิดไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย และมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่มีชีวิตอยู่ จะได้รับประโยชน์อย่างเต็ม

นอกจากนั้นแล้ว ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอวันละไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง อากาศหนาวก็ควรสวมเสื้อผ้าที่สามารถกันหนาวได้ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคไข้หวัดที่อาจเกิดขึ้นแต่หากอาการไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกวิธี

http://www.thaihealth.or.th/Content/26140-6%20เมนูเพิ่มภูมิคุ้มกันรับหน้าหนาว.html