

ทานวิตามินซีให้เพียงพอ...ห่างไกลไข้หวัด



น้ำผึ้งผสมมะนาวให้ชุ่มคอ หรือการรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและผลไม้ที่ให้วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูงเพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย เช่น ส้ม มะเขือเทศ ส้ม ฝรั่ง ก็สามารถทำได้

รูปแบบให้เลือกรับประทาน สลับสับเปลี่ยนกันไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบผักผลไม้สด เม็ดยาและเจลลี่ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเรามีความแข็งแรงและห่างไกลจากไข้หวัดกันนะคะ.

เคล็ดลับ สุขภาพดี

อากาศช่วงนี้เปลี่ยนแปลงบ่อย เต็มร้อน เต็มหนาว บ้างก็มีฝนตก ทำให้สภาพร่างกายของเราปรับตัวเข้ากับอากาศได้ยาก ส่งผลให้หลายคนเป็นหวัดล้มป่วยได้ง่าย ๆ วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีวิธีรับประทานวิตามินซีเพื่อช่วยป้องกันไข้หวัดมาฝากกันคะ

ภญ.กรรณิการ์ เอกศักดิ์ **บริษัทยา เฮอร์ อิมแพค จำกัด** ให้ความรู้ไว้ว่า ไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส มักเป็นเพียงครั้งคราว ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ก็หาย อาการที่พบคือคัดจมูก จาม น้ำมูกไหล อาจมีไข้ร่วมด้วยทำให้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย ปัจจุบันยังไม่มียาที่จะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติมาทำลายเชื้อไวรัสเอง การรักษาจึงเป็นการแก้ไขอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ แก้ปวด เมื่อไข้สูงหรือปวดศีรษะและขาดน้ำมูกเมื่อคัดจมูกหรือมีน้ำมูกมาก

ซึ่งขาดน้ำมูกส่วนใหญ่มักทำให้วังซึม ต้องระวังในผู้ชบชียวดขนหรือใช้เครื่องจักร

นอกจากการรับประทานยาแล้ว การดูแลสุขภาพด้วยการอาบน้ำอุ่น ทักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหาร

หวัดเร็วขึ้นได้ เพราะวิตามินซีมีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย เป็นตัวสร้างคอลลาเจน ในเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง กระดูก ฟัน เหงือกและเส้นเลือด ช่วยสมานและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ บาดแผลหายเร็วขึ้น รักษาอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยคลายเครียด

การรับประทานวิตามินซีที่ควรได้รับต่อวัน คือ 60 มิลลิกรัม ถ้าที่ยาง่าย ๆ คือ ทานส้มสด 1 ผลให้วิตามินซี 20 มิลลิกรัม ดังนั้นเราต้อง

ทานส้มให้ได้ 3 ผลต่อวันหรือทานผักสด ผลไม้ต่าง ๆ เช่น บร็อกโคลี่ สับปะรด มะขาม ซึ่งนอกจากเราจะทานผักสดและผลไม้แล้วการรับประทานวิตามินซีเสริมในรูปแบบของเม็ดยาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง และในปัจจุบันก็มีวิตามินซีเสริมในรูปแบบของเจลลี่ ที่ทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทำให้ได้รับประโยชน์จากวิตามินซีเพิ่มอีกทางเลือกหนึ่ง โดยวิตามินซี **ซีดี เจลลี่ ที่เป็นรูปกลีบส้มใน 1 กลีบจะให้วิตามินซี 60 มิลลิกรัมเป็นปริมาณที่เพียงพอต่อวัน หากสนใจต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินซีในรูปแบบเจลลี่สอบถามได้ที่ 08-1657-2351 หรือ 0-2433-9944**

ใครที่ชอบเป็นหวัดบ่อย ๆ อย่าลืมดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการรับประทานวิตามินซีซึ่งมีหลากหลาย