



ดับองศาร้อนด้วยอาหารเพื่อสุขภาพกัน

ทางเลือกหนึ่งในการช่วยคลายร้อนให้ร่างกายได้ง่าย ๆ ที่บ้าน โดยไม่ต้องเดินทางไปไหนให้ยุ่งยากหรือเสียเวลา แถมยังได้ดูแลสุขภาพให้สดชื่นขึ้นด้วยคือ การรับประทานอาหารด้วยเคล็ดลับการเลือกอาหารตามฤดูกาล เช่น การรับประทานอาหารหนักจำพวกคาร์โบไฮเดรต, ไขมัน และโปรตีน ในช่วงฤดูหนาวเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย ส่วนฤดูร้อนต้องรับประทานอาหารเบา ๆ ที่มีส่วนประกอบของน้ำและแร่ธาตุ เพราะเวลาที่อุณหภูมิในอากาศสูงขึ้น ร่างกายจะเผาผลาญและขับเหงื่อออกมาจนส่งผลให้สูญเสียน้ำและแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ โซเดียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม หากไม่ได้รับน้ำมาทดแทนใหม่จะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและหมดเรี่ยวแรง

สำหรับการเลือกรับประทานอาหารเบา ๆ เพื่อสุขภาพในช่วงซัมเมอร์นี้คงหนีไม่พ้น “ผลไม้” ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก และสุดยอดอาหารที่สามารถใช้เป็นตัวช่วยดับอุณหภูมิร้อน



และผ่อนคลายอารมณ์ให้ร่างกายอย่าง... มีสุขภาพมีทั้งหมด 4 ประเภทคือ ผลไม้ตระกูลแดง, ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่, ผักโขม และพริกไทย แต่ละประเภทล้วนแต่อุดมด้วยสารอาหารแตกต่างกันไป ซูซาน โบเวอร์แมน โภชนากร ที่ปรึกษาของเฮลท์บาดีท์ อินเทอร์เน็ต ชั้นเนลล์ ลิเน็คคิ แนะนำว่า “ผลไม้ตระกูลแดง” ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นแดงโมหรือแคนตาลูป มีส่วนประกอบของน้ำสูงถึงร้อยละ 96

จึงสามารถทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปได้อย่างเพียงพอ อีกทั้งยังอุดมด้วยโพแทสเซียม โดยเฉพาะแคนตาลูปที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีโพแทสเซียมสูงกว่าแดงโมถึง 3 เท่า และสีส้มของแคนตาลูปยังมีเบต้าแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายไม่ให้เกิดผลกระทบจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต

ขณะที่ “ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่” จัดเป็นผลไม้รสชาติอร่อยประจำฤดูร้อน มีส่วนผสมของน้ำและสารประกอบทางธรรมชาติในการรักษาอาการปวดบวมอักเสบที่นำมาใช้เป็นส่วนผสมของยาแอสไพริน การรับประทานเบอร์รี่ช่วยลดอาการอักเสบและช่วยถอนพิษเผาไหม้จากแสงแดดอันร้อนแรงในฤดูนี้ได้ ส่วน “ผักโขม” อาหารเบา ๆ อีกชนิดหนึ่งที่คุณประโยชน์หลัก 2 ประการ เพราะเป็นแหล่งสะสมของแมกนีเซียม หนึ่งในแร่ธาตุที่สูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อที่ถูกขับออก

นอกจากนี้ใบสีเขียวเข้มของผักโขมยังมีสารลูทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จึงช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดดอีกด้วย

หากชื่นชมความท้าทาย อยากให้ลอง “พริกไทย” ตัวช่วยสุดท้ายที่หลายคนไม่คิดว่าสามารถช่วยคลายความร้อนได้ เพราะการรับประทานในช่วงที่อากาศร้อน ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับเหงื่อออกจากร่างกาย เมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิว ทำให้เกิดความรู้สึกเย็นสบาย นอกจากนี้พริกไทยยังมีวิตามินซีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกตัวหนึ่งที่จะช่วยปกป้องผิวจากการถูกคุกคามของแสงแดด แต่ถ้าลองทุกอย่างแล้วยังรู้สึกร้อนระอุอยู่อีก ลองบริโภคอาหารสดและมิกซ์อย่างกระเทียมสดและขิง ที่มีคุณสมบัติในการขับเหงื่อช่วยให้รู้สึกสบายขึ้นได้เหมือนกัน

อย่างไรก็ตามแม้ว่าผลไม้สามารถทดแทนน้ำได้ แต่ร่างกายยังต้องการสารอาหารอื่น ๆ ด้วยควรรับประทานอาหารที่หลากหลายในปริมาณที่พอดี และดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดับร้อนได้ดีที่สุด.