เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,089 วันอาทิตย์ที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2555 หน้า 6

# กินอาหารต้านสุขภาพทรุดช่วงปีใหม่

ช่วงนี้หลายคนกำลังมีความสุขกับการท่องเที่ยว ดื่ม กิน อย่างเมามัน ฉลองส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จนละเลยใส่ใจดูแลตัวเอง ส่งผลให้สุขภาพทรุดโทรม ด้วยเหตุนี้ **นพ.กฤษดา ศิรามพุช** ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ จึงมีคำแนะนำดี ๆ มาฝากผู้อ่านทุกท่าน

**น้ำหนักขึ้น** เป็นผลมาจากการกินเลี้ยง กินกระจาย กินมหากาพย์ต่อเนื่องกันยาวตั้งแต่ก่อนปีใหม่ แก้ได้ด้วยการรับประทานมะเขือเทศ มะละกอ ข้าวโพดต้ม หรือข้าวโพดย่าง ถั่วต้ม ถั่วลิสงคั่ว ผักคะน้า เห็ด หรือจะเอามารวมเป็นผักในน้ำสลัดโดยใช้โยเกิร์ตแทนน้ำสลัดก็ได้ ถ้าเมนูง่าย ๆ คือ ส้มตำไก่ย่างแต่ควรงดข้าวเหนียว ส่วนของหวานอาจตบท้ายด้วยกระยาสารท กล้วยไข่ ข้าวเม่าคลุก มันม่วง มันมือเสือ กลอย แห้ว ฟักทองนึ่ง เพราะเมนูเหล่านี้มีทั้งเส้นใยและแร่ธาตุสำคัญอย่าง **"เพคติน"** และ **"โครเมียม"** ที่ช่วยในการเผาผลาญ

**เมาค้าง** ผลพวงจากการดื่มหนักติดต่อกัน ควรรับประทาน **น้ำส้ม น้ำมะนาว** ช่วยเพิ่มพลังสมองให้ความคิดไหลลื่นดี

**เจ็บคอ เป็นหวัด** อาจเกิดได้เพราะพักผ่อนน้อย รับประทานอาหารบำรุงกอและเสริมภูมิอย่าง **"ซุปไก่เก๋ากี้"** เน้นที่เก๋ากี้ให้มากเพราะช่วยเสริมภูมิได้ นอกจากนี้ให้ใส่ **"โปยกั๊ก"** ที่ช่วยป้องกันเชื้อหวัดลงไปด้วย และควรหา *น้ำมะเขือเทศ ฝรั่งสด หรือไอศกรีมเซอร์เบ็ดเสาวรส* มาทานได้ทั้ง **"วิตามินซี"** และ **"ไบโอฟลาโวนอยด์"** ส่วนเมนูอาหารควรให้รับประทาน *แกงป่า ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่* ใส่หัวหอมกับตะไคร้ให้มาก ถ้าเจ็บคอมากและต้องรีบใช้เสียงขอให้หา **"วิตามินซี"** กับ **"สังกะสี"** แบบเม็ดมารับประทานก่อน

**ท้องเสีย ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย** แทนที่จะกินแต่ยาขับลมลดกรด ลองหา *ขิง สะระแหน่ กะหล่ำปลี* มารับประทาน จะเป็นเมนูปลานึ่งซีอิ๊วโรยขิง หรือ หมูผัดขิงก็ได้ เพราะขิงจะช่วยแก้คลื่นไส้และกรดไหลย้อนได้ดี ถ้าท้องเสียด้วยให้รับประทานขนมปังปิ้งเกรียมนิด

นพ.กฤษดา ศิรามพุช

**เสาวรส สับปะรด ฝรั่งหรือน้ำกระเจี๊ยบ**แบบไทยๆเข้าไปให้มาก เพราะกรดเปรี้ยวมีส่วนช่วยได้ ในขณะดื่มกินควรหาเมนูใช่กับไก่รับประทานช่วยป้องกันพิษแอลกอฮอล์ได้ระดับหนึ่ง ถ้าอยากล้างพิษดับด้วยขอให้รับประทาน **"ขมิ้นชัน"** หรือชงชา **"รางจืด"** ดื่ม

**นอนดึก** งานเลี้ยงสังสรรค์เป็นเหตุให้นอนดึก เสียสุขภาพ ป่วยง่าย แนะนำให้รับประทาน **"อาหารชาร์จแบต"** ให้สมองโดยเฉพาะเมนูที่ทำจากปลาสดทั้งปลาน้ำจืดปลาทะเล หรือน้ำมันปลาที่มี **"โอเมก้าสาม"** และ **"โคลีน"** ที่ไปช่วยสร้างสารสื่อประสาท นอกจากนั้นก็มี *ไข่แดง ข้าวกล้องงอก ข้าวโพด จมูกข้าว นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้* ที่มีทั้ง **"เลซิทิน"** **"ทูน่า"** และ **"วิตามินอี"** กับกล้วยน้ำว้าห่ามสักลูกแล้วกลั้วคอด้วยน้ำชาชงแก่นิดหนึ่งจะช่วยได้เพราะมี **"สารแทนนิน"** ช่วยฆ่าเชื้อ ส่วนสะระแหน่ช่วยทั้งเรื่องฆ่าเชื้อในลำไส้ ช่วยย่อยและขับลม รับประทานในแบบลาบใส่สะระแหน่หรือน้ำเสาวรสปั่นโรยสะระแหน่ให้ชื่นใจ สำหรับกะหล่ำปลีให้เอามาทำสุกก่อนรับประทานเพื่อกันท้องอืด เช่น กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา กะหล่ำปลีย่างไส้หรือจุปกะหล่ำปลีแบบฝรั่งที่ช่วยเรื่องแผลในกระเพาะได้

**นอนไม่หลับ** บางท่านนอนไม่หลับตาค้าง ทำให้มีปัญหากับการขับรถในวันรุ่งขึ้นหรือบางท่านต้องไปทำงานก่อนเพราะออฟฟิศหลายที่เปิดก่อนก็ส่งผลต่อการทำงาน ทำให้ไม่สดชื่นเท่าที่ควร ขอให้รับประทาน *ไข่เป็ดต้ม สะเดาน้ำปลาหวาน แกงขี้เหล็ก ขี้เหล็กปลาย่าง ข้าวโพดต้ม น้ำนม ข้าวโพด น้ำเซอรี่ หรือ กล้วยปั่นใส่น้ำผึ้ง* เพราะมีสารช่วยนอนหลับอยู่ ทั้งในกลุ่มที่จะไปสร้างเป็น **"เมลาโทนิน"** และ **"ซีโรโทนิน"** ซึ่งเป็นเคมีที่ช่วยให้หลับสบายคลายเครียดในสมอง หรือจะลองหาชา **"คาโมไมล์"** มาดื่มดูก็ช่วยให้หลับได้เหมือนกัน

**ล้างพิษและป้องกันเครียดก่อนเปิดทำงาน** เมื่อหมดช่วงปีใหม่ต้องเข้าสู่สภาวะการทำงานปกติในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้แล้วให้หา **"อาหารสุข"** รับประทานดักไว้ก่อน เป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้รู้สึกฟิตและแข็งแรงขึ้น โดยเน้นอาหารที่มี **วิตามินบี 1, 6, 12** กับอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระรับความเครียดอย่าง **"โอพีซี"** ส่วนการล้างพิษต้องมี **"ซัลโฟราเฟน"** กับ **"ไลโคปีน"** ช่วยด้วย นอกจากนั้นยังต้องมีสารช่วยเสริมภูมิอย่าง **"เบต้ากลูแคน"** ที่มีมากในข้าวโอ๊ต โดยอาจจัดเป็นเมนูดังนี้ ต้มยำปลาทูคู่กับข้าวหอมนิลร้อน ๆ ผัดคะน้าหรือบรอกโคลีกับกุ้งสดกินกับข้าว ผัดซอสมะเขือเทศ แซนด์วิชขนมปังโฮลวีตใส่ทูน่าไข่ต้มกับโยเกิร์ตแบบไม่หวานจัด หรือจะเป็นข้าวต้มหรือโจ๊กสามกษัตริย์คือมีข้าวกล้อง ผสมข้าวโอ๊ตและลูกเดือยรับประทานกับถั่วลิสงคั่วใหม่ ๆ ก็ได้

*ท้ายนี้แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับรองว่าปีใหม่นี้สุขภาพดีไม่มีทรุดโทรม.*

**นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน**