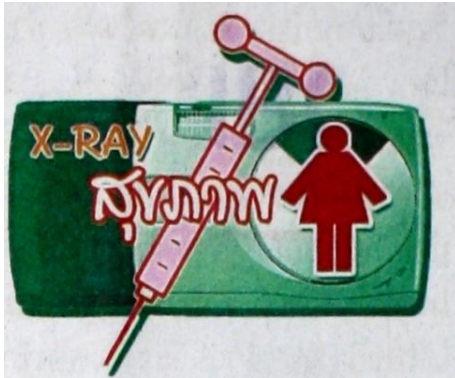


# เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,285 วันอาทิตย์ที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6

## พิถีพิถันแบบไทย ไม่ต้องพึ่ง ‘ถั่งเช่า’



**อ**าทิตย์นี้ขออิงกระแส “คลิปลั่งเช่า” ของฝ่ายการเมือง เอาใจคุณลุง คุณน้า คุณตา คุณปู่ หรือป้า ๆ ทั้งหลาย ที่เตะปืบไม่ดัง ความพิถีพิถันลดลง ครั้นจะไปหา “ถั่งเช่า” มาได้ปี กระเป๋าคงจิกเป็นแน่แท้ เพราะราคาแพงหูฉี่ จึงลองมาดูแลสุขภาพหรืออาหารง่าย ๆ ราคาถูก ที่มีอยู่ในบ้านเรามากกว่าตัวไหนพอจะช่วยให้ช่วยได้บ้าง



นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า ถั่งเช่ามีสารเคมีตัวหนึ่งชื่อ “คอร์ไดซิปีน” ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เสริมหลอดเลือดให้แข็งแรง พอหลอดเลือดแข็งแรงไม่ตีบ สมรรถภาพทางเพศน่าจะดีขึ้น เพราะคนมีปัญหาหนักเขาไม่ขึ้นเนื่องจากหลอดเลือดตีบ ทั้งนี้ การศึกษาถั่งเช่าที่มีผลต่อการสร้างอสุจิ หรือสมรรถภาพของผู้ชาย ส่วนใหญ่มีการศึกษาใน



ประเทศจีน ได้หวัน ได้ผลในสัตว์ทดลอง เช่น ทำให้อสุจิเพิ่มขึ้น แต่การวิจัยในคนยังค่อนข้างน้อยอยู่ในแง่การรักษา มะเร็งไปไกลกว่าเรื่องนี้และมีงานวิจัยค่อนข้างเยอะ

ถ้าอยากให้นักเขากลับมาขึ้นจะต้องรู้หลักก่อนว่า จะต้องทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดี ซึ่งมีสารเคมีตัวหนึ่งช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดี นั่นก็คือ “แอล-อาร์จินีน” เป็นอนุอาหารที่ช่วยเสริมสมรรถภาพ มีอยู่ในธัญพืชต่าง ๆ ที่มีในบ้านเรา เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ งาคั่ว ถั่วลิสง ปลาหู และอาหารทะเล เป็นต้น

“มะระขี้นก” ช่วยลดน้ำตาล ด้านนักเขาไม่ขึ้น เป็นตัวช่วยคุมน้ำตาลในเลือดที่โหนมีน้ำตาลไปจับเยื่อ หลอดเลือดจะเสื่อมเร็ว มะระขี้นกมีฤทธิ์เหมือนยาช่วยเสริมสมรรถภาพ ช่วยขยายเส้นเลือด กินแบบต้มหรือลวกก็ได้ ในคนไข้เบาหวานที่มีปัญหาหนักเขาไม่ขึ้นมะระขี้นกคือคำตอบ

“กระชายดำ” มี “สารฟลาโวนอยด์” เป็นสารกลุ่มฟฤษซอร์โมน ในบ้านเรามีการทดลองในหนูทดลองได้ผล

“ชิง” เป็นโสมแบบไทย ๆ ช่วยทำให้เส้นเลือดขยาย เพราะมีน้ำมันสำคัญ คือ “จินเจอร์อล” ลองสังเกตดูว่าเวลากินเข้าไป มันจะรู้สึกร้อนชุ่มซ่าขึ้นมาทันที

“จุกข้าว” หรือ “ข้าวกล้อง” มีทั้งแอล-อาร์จินีน เบต้ากลูแคน และสังกะสี ช่วยเสริมสร้างอสุจิ และช่วยต่อมลูกหมากได้ดี

“เมล็ดฟักทอง” มีสังกะสี และวิตามินบีเยอะมาก ช่วยทำให้เส้นประสาทส่วน

(ต่อด้านหลัง)



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

ปลายไวขึ้นโดยเฉพาะบริเวณแกวจุดสำคัญ จุดยุทธศาสตร์ แต่มีเคล็ดในการกิน คือ อย่ากินแบบอบเกลือเพราะเกลือจะยิ่งทำให้ย่อยลง นกเขาไม่ขัน

นอกจากนี้อาหารที่มี “ไนอะซีน” หรือ “วิตามินบี 9” มีมากใน พริก เนื้อไก่ โดยเฉพาะส่วนอก หรือน่อง

“ข้าวหมาก” เป็นแหล่งของ “ไนอะซีน” และ “วิตามินบี 12” ซึ่งหาได้ยาก ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ช่วยในเรื่องเส้นประสาทส่วนปลาย และช่วยเสริมสร้าง

สมรรถภาพทางเพศได้

“กระเทียม” หรือ “หัวหอม” ก็ช่วยเรื่องสมรรถภาพทางเพศได้ดีมาก มีพระเอกคือ “สารอัลลิซิน” เป็นตัวช่วยกวาดตะกรันไขมันในเส้นเลือด สรรพคุณเหมือนตัวทะลวงท่อ

“หญ้าฝรั่น” เป็นสมุนไพรโบราณ มีใช้มานานแล้ว แต่ราคาแพงมาก โคลงเป็นแสนบาท เป็นเหมือนหญ้าทองคำ หญ้าฝรั่นเอามาปรุงอาหาร เช่น ข้าวอบ ข้าวหุงใส่หญ้าฝรั่น มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยในแคนาดาระบุว่า หญ้าฝรั่น



จิง



เม็ดมะม่วงหิมพานต์

กับโสมเกาหลี มีสรรพคุณในการบำรุงสมรรถภาพทางเพศเหมือนกัน

ทำยนี้ก่อน

จะสรรหาอะไรมารับประทาน ต้องดูว่าตัวท่านมีโรคประจำตัว 4 โรคนี้หรือไม่ คือ โรค

เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง และโรคเครียด ถ้ามีควรรักษาด้วย มิฉะนั้นต่อให้สมุนไพรราคาแพงแค่ไหนก็ช่วยไม่ได้ เพราะ 4 โรคนี้เป็นตัวการทำให้นักเขาโศกเศร้า เหงาหงอย ขณะเดียวกันควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมกับการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายแบบ คาร์ดิโอ ไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็ว วิ่งอยู่กับที่ เต้นแอโรบิก หรือออกกำลังกายแบบสลับช่วง วิ่งเร็ว สลับกับการวิ่งช้า.

นพ.วรสุข บุญชาญ : รายงาน



ด้งเช่า