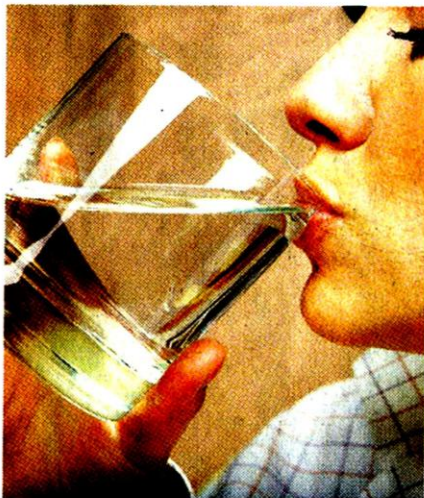


ปีที่ 29 ฉบับ 10056 วันจันทร์ที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 3



กินได้กินดี...

ร้อนแค่ไหนก็ไม่หวั่น



อุณหภูมิที่สูงขึ้นในหน้าร้อน คงทำให้ อารมณ์ของหลายๆ คนอาจจะสูงขึ้นตาม ไปด้วย อากาศร้อน อารมณ์ร้อน อารมณ์แหวียง หงุดหงิดง่าย เหงื่อก็ออก รู้สึกไม่สบายเนื้อ สบายตัว แต่เจ้าตัวเชื้อโรคกลับชอบอยู่ในที่ อุดหนุมิสูงแบบนี้ เพราะเจริญเติบโตได้ดี จึงทำให้มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร และอาหารเป็นพิษได้ง่าย

แพทย์แผนไทย รินทร์ธันัน จิตต์จรรยา เจ้าของร้าน Ariya Organic Place กล่าวว่าใน ภาวะที่อากาศร้อนขึ้นตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันทั้งภายใน และ ภายนอก สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง คือ ภาวะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายของคนเรามีน้ำ เป็นองค์ประกอบถึง 2 ใน 3 ของร่างกาย และ สมอมน้ำอยู่ 75 เปอร์เซ็นต์ หากร่างกายขาดน้ำ จะไปกระตุ้นสมองส่วนกลางให้รู้สึกกระหายน้ำ เราจึงควรดื่มน้ำทันที หากปล่อยให้ร่างกายเกิด อากาศวิงเวียนศีรษะได้



การดื่มน้ำที่เพียงพอ จะทำให้ระบบ หมุนเวียนโลหิตดี ทำให้เลือดไม่ข้น ไม่ร้อนในระบบ ย่อยอาหารทำงานได้ดี ผิวพรรณสดใส

การดื่มน้ำที่เพียงพอจะทำให้ระบบ หมุนเวียนโลหิตดีทำให้เลือดไม่ข้น ไม่ร้อนใน ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ผิวพรรณสดใส เมื่อเรารู้สึกร้อน ต้องการดื่มน้ำที่ชื่นใจ ดีที่สุด คือน้ำสะอาดที่เป็นน้ำเปล่าในอุณหภูมิห้อง หรือในอากาศปกติไม่เย็น หรือผสมน้ำแข็ง ให้เย็นมาก เพราะร่างกายต้องทำงานหนักใน การปรับอุณหภูมิน้ำแข็งเป็นอุณหภูมิปกติ ซึ่ง เป็นการใช้ระบบเผาผลาญที่สิ้นเปลือง จึงมีข้อ แนะนำอาหารที่ควรรับประทาน และไม่ควรร ับประทานในหน้าร้อนนี้

- 1.เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ผัก ผลไม้ เพราะไม่ทำให้ระบบย่อย ทำงานหนัก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารใช้ พลังงานน้อย
- 2.เลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย หรือซดเชยน้ำ ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เช่น สลัดผัก-ผลไม้ น้ำผลไม้ แยกกากไม่ผสมน้ำตาล
- 3.เลือกรับประทานอาหารเพิ่มความเย็น ให้กับร่างกาย เช่น ข้าวแช่ น้ำแตงโม สลัดเตี๊ด 3 อย่าง สลัดผักเขียว ยาสมุนไพร
- 4.เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ
- 5.ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว หรือครั้งละ 1 แก้ว ทุกๆ 1 ชั่วโมง เพื่อ ไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และ ระบบหมุนเวียนโลหิตดี

- 6.ไม่ควรรับประทานอาหารที่ย่อยยาก หรือใช้พลังงานในการย่อยมาก เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมูส่วนที่เหนียว
- 7.ไม่ควรทานรับประทานที่เพิ่มความร้อน ให้แก่ร่างกาย เช่น เนย ชีส เพราะทำให้ร่างกาย ผลิตความร้อนมากขึ้น
- 8.ไม่ควรรับประทานของเย็น เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม เพราะมีผลกระทบต่อระบบ การย่อยอาหาร การหดตัวของหลอดเลือดแดง และต่อผนังกระเพาะอาหาร ทำให้ผนังกระเพาะ อาหารคลายตัวช้า ทำให้ระบบย่อยอาหาร ทำงานนานขึ้น
- 9.ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทกะทิ ยำ ขนมจีน เพราะกะทิทำให้ระบบย่อย ทำงานหนัก ยำหากมีรสจัดมาก และใส่มะนาว ส้มเคี้ยว อาจทำให้ปวดท้อง แสบท้อง จนทำให้ท้องเสียได้ ขนมจีนเป็นอาหารประเภท หมัก หากต้องรับประทานควรนั่งร้อน เพื่อ สุขอนามัยที่ดี
- 10.หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น เครื่องปรุงต่างๆ เพราะมีสารปรุงแต่ง และสารกันบูด

เลือกทานและไม่ทานอาหารให้เหมาะสม เพื่อปรับร่างกายให้สมดุล แค่นี้ก็สามารถต่อสู้ กับอากาศได้ในทุกสภาวะแล้ว