

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 24,485 วันพุธที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2559 หน้า 24



อาหารเสริมธาตุ ‘วัย40อัพ’ องค์รวมไม่ควรมองข้าม

ลเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็ปรับเปลี่ยน อนุบางครั้งยากจะเข้าใจ โดยเฉพาะอาหารที่ทานเข้าไป แต่ละวัน จำต้องคำนึงอย่างมาก ดังนั้นการทานอาหารเพื่อบำรุงธาตุ และหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่าง ถือเป็นสิ่งจำเป็น

ภญ.ดร.สุภาพร ปิณฑิพร รองผู้อำนวยการฝ่ายแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เต่าว่า ผู้สูงอายุมี “วตะ” หรือธาตุลม เป็นเจ้าเรือน มีลักษณะแห้งเย็น ไร้รูปปร่าง เคลื่อนไหวไม่เป็นทิศทาง ทำให้ร้อนไม่คอยหลับ สิวแห้ง ธาตุไฟอ่อน ทำให้การย่อยอาหารไม่ดี แต่ถ้ายิ่งให้ความร้อนมากเกินไป สิวยิ่งแห้ง กินเผ็ดมากไม่ได้ หากไม่กินอะไรที่อุ่น ๆ เลย จะทำให้อาหารไม่ย่อย ดังนั้นผู้สูงอายุ ต้องเติม ปรับธาตุอย่างระมัดระวัง

ด้วยมี วตะ เป็นเจ้าเรือน ไม่ควรกินอาหารที่เพิ่มความร้อนของธาตุเกินไป เช่น พืชตระกูลส้ม กระชาย หากกินกระเทียมหอม จะต้องนำไปแปรรูปในแบบของซุป หากทานอาหารที่มีความเผ็ดมากเกินไป ทำให้เกิดความร้อน มีผลต่อเสมหะ ที่เคลือบระบบทางเดินอาหาร และได้รับผลกระทบ ดังนั้นจึงไม่ควรทานอาหารที่มีความเผ็ดร้อนเกินไป

และไม่ควรทานอาหาร ที่บำรุงธาตุเย็น เกินไปเช่นกัน หากรับประทาน ต้องกินควบคู่กับตัวอื่น เพราะผู้สูงอายุ เหมาะกับอาหารที่อุ่นและชุ่ม อาหารที่ไม่ควรทานเช่น เห็ดหูหนู แดงกวา แดงไทย โดยเฉพาะ เห็ดหูหนู ไม่ควรให้ผู้สูงอายุ ทานในตอนเย็น เพราะเห็ด มีฤทธิ์เย็น หากทานตอนเย็นท้องจะยิ่งอืด ถ้าจะทานช่วงเวลาอื่น ๆ อาจทำเป็นซุป มีเครื่องปรุงอื่น ๆ ผสม

อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือ ประเภท ซุป กับต้ม เพราะจะมีความอุ่น และชุ่มชื้น หากมีอาการนอนไม่หลับ อาจต้องทานนมอุ่น โอวัลตินอุ่น งามบด หรืออาหารที่มีความชุ่มชื้น อยู่ภายในก่อนนอน

ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุ ธาตุไฟจะขาด แต่ถ้าร้อนเกินไปจะแห้ง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร กรณีนี้ อาจเติมน้ำมะนาวลงไป ในอาหาร ซึ่งมีรสเปรี้ยว เพราะมีธาตุไฟอยู่ในตัว ดังนั้นเมื่อเกิดอาการท้องอืด ไม่ควรทานยาลดกรด อาจทานน้ำมะนาวแทนได้

อาหารที่ดูแลได้เช่น แป้งท้าวยายหม่อม แป้งรากบัว ตรีผลา ผักปิง เม็ดแมงลัก มันแกว บำรุงหัวใจ และอารมณ์ด้วย ยาหอมที่มีส่วนผสมของดอกไม้หอม ซึ่งยาหอมสมัยนี้ มักมีส่วนผสมของการบูรมาก ไม่เป็นผลดีต่อผู้สูงอายุ ถ้าหาไม่ได้ อาจใช้พิทูลด สารกัมเมิลบัว แทน

การดูแลตนเอง ประสาทด้วย โยบวบก ที่ควรผสมพริกไทย น้ำขิงไปด้วย เพื่อลดลม ที่เป็นความเย็นของธาตุ รวมถึงบัวแดง

ด้านสมุนไพร ลดอาการปวดเมื่อย เช่น หม่อนชิง หม่อนซ่า ที่แก้ไอแสบ กระตุ้นไหลเวียนของเลือด และผักเชียงดา ข่าไก่คำ

ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนคำรับอาหารที่ทาน เพราะถ้าร้อนไป หรือเย็นไป ย่อมมีผลกระทบ ส่วนการบำรุง ด้วยผู้สูงอายุ มีธาตุไฟลดลง อาจต้องทานของขมเล็กน้อย แต่ไม่ใช่นมมาก อย่างขมิ้นที่มีรสขม สามารถทานได้ เพราะมีความขมที่จะไปช่วยให้ดับหลังน้ำคืด ที่ไปช่วยกระตุ้นการย่อย เช่นเดียวกับขมิ้นชัน ที่มีความขม และความเผ็ด หรือตรีผลา หรือขมิ้นชัน ที่มีความเผ็ด ยิ่งนำขมิ้นชันกับมะขามป้อม มาผสมเป็นเมนูอาหาร จะเหมาะสม



สมุนไพร ที่เป็นน้ำมัน คนส่วนใหญ่ มองว่า เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ จริงแล้ว มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุมีความแห้งภายในร่างกายอย่างมาก ควรทานเมล็ด ฟักทอง เมล็ดทานตะวัน แต่ต้องระวังในการทานด้วยบางประเภท ที่มีแก๊สมาก ๆ ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุ เป็นลมได้ง่าย โดยเฉพาะถั่วทอด แต่ถ้าเป็นถั่วต้ม หรือตุ๋น สามารถทานได้

การทานอาหารของผู้สูงอายุ มือเย็น ต้องระวังเป็นพิเศษ เป็นช่วงที่มี ภาวะ มาก หากทานของที่ไม่เหมาะสม ท้องยิ่งอืด นอนไม่หลับ ช่วงหน้าหนาว จึงต้องระวัง เพราะผู้สูงอายุ จะมีความต้องการน้ำมากกว่าปกติ เลือดต้องคืดน้ำมาก ๆ ให้เพียงพอ และรักษา อุณหภูมิร่างกายให้อุ่น ควรทานพวกลงา ที่ให้ความชุ่มชื้นภายในร่างกาย

อาหารของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ต้องดูแลเป็นองค์รวม และต้องดูแลเป็นพิเศษ เรื่องอารมณ์ ที่ต้องกินนอน เป็นเวลา ด้วยมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ถ้ายังกินนอนไม่เป็นเวลา จะทำให้ส่งเสริมธาตุลมในตัว จนเกิดความแปรปรวน จึงเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุ พอใช้ชีวิตผิดเวลา จากเดิมจะเริ่มป่วย และที่สำคัญคือ มีอาการเป็นลม

ด้วยความที่มีธาตุลมอยู่ในตัวมาก คนสมัยก่อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จึงมักไปปฏิบัติกรรม ถือเป็นยาที่บำบัดด้านจิตใจได้ แม้กระทั่ง แสงแดด จำเป็นที่ต้องพาผู้สูงอายุ ไปเดินเล่นรับแสงแดดบ้าง ด้วยแดดมีความอุ่น ซึ่งในกายของผู้สูงอายุเป็นธาตุลม การได้รับแสงแดด จะทำให้ร่างกายอุ่น และควรให้เหยียบดินบ้าง เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย

นอกจากอาหารแล้ว การดูแลสภาวะจิตใจ ย่อมเป็นเรื่องที่สอดคล้องกันในการดูแลผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลจากโรคร้าย.