

เตสิพิวส์

ฉบับ โลกสีเขียว วันอาทิตย์ที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2563 หน้า 7

‘สมุนไพร ต้านภัยไวรัส’ (ตอนที่1)



ภาวะอากาศของไทยและทั่วโลกเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง ทำให้หลายคนมีปัญหาสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะโรคหวัด ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสหลาย ๆ ชนิดทั้งหวัดธรรมดา หวัดใหญ่ ฯลฯ ส่วนจะเป็นมากเป็นน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิคุ้มกันในร่างกายของแต่ละคน ถ้าหากว่าร่างกายอ่อนแอหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็มักจะติดเชื้อไวรัสหวัดดูโอมได้ง่าย ๆ

สำหรับปัจจัยที่ช่วยในการป้องกันหวัดที่ใส่ผลเสมอก็คือ หมั่นล้างมือให้สะอาด รับประทานอาหารต้องผ่านความร้อน และใช้ช้อนกลาง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายด้วยอาหารที่มีสารอาหารในการป้องกันหวัด เช่น อาหารที่มีวิตามินซีสูง ดื่มน้ำมาก ๆ

ระบบภูมิคุ้มกันเป็นหนึ่งในระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเปรียบเสมือนกับเกราะป้องกันที่ไม่ให้แบคทีเรีย เชื้อราและเชื้อไวรัส หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ เข้ามาทำอันตราย นอกจากคุณจะช่วยเสริมความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันโดยพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด หรือออกกำลังกายแล้ว การเลือกทานอาหารบางชนิดก็สามารถช่วยได้



อาหารหลายชนิดที่อาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันหรือลดความรุนแรงของหวัดไวรัสมีดังนี้

- อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ เช่น กระเทียมต้นหอม พริก ลดอาการคัดจมูก ช่วยให้อาเจียนโล่งขึ้น คื่นน้ำมาก ๆ แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบ้างเพื่อเสริมวิตามินซี เครื่องดื่มร้อนที่ช่วยได้ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่น ๆ จะช่วยลดเสมหะได้
- สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบตาแคโรทีน (วิตามินเอ) วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียว จัด ส้ม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก กระเทียม ขิง เป็นต้น
- เน้นรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ สำหรับโปรไบโอติกส์ที่ได้จาก โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ถือได้ว่าเป็นเชื้อแบคทีเรีย ที่ส่งผลดีต่อร่างกายของเราทุกคน อีกทั้ง โปรไบโอติกส์ยังช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ ที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น การรับประทานอาหาร ที่มีโปรไบโอติกส์เป็นประจำ ก็เหมือนกับเราได้สร้างเกราะคุ้มกันเชื้อโรค ที่อาจจะส่งผลทำให้เราเป็นโรคหวัด-ไวรัสได้ง่าย ๆ
- เน้นย้ำไปกับการรับประทานโปรตีน การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง จะช่วยส่งผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราทุกคน สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โรคไข้หวัดก็ไม่สามารถทำร้ายเราได้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะโปรตีนจากปลา
- รับประทานกระเทียมให้มาก กระเทียมมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งกระเทียมยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี ถ้ารับประทานกระเทียมเป็นประจำทุกวัน จะสามารถช่วยป้องกันจากโรคไข้หวัดได้อย่างเห็นผลแน่นอน

สมุนไพรต่าง ๆ ที่เป็นอาหารเพื่อป้องกันโรคหวัด

1.กระเทียม เป็นพืชที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัด ไวรัสอย่างยาวนาน เพราะเชื่อว่ากระเทียมอาจมีคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย อีกทั้งยังอุดมไปด้วยสารชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น อาร์จินีน (Arginine) โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) ที่อาจช่วยรักษาหวัดได้ Aged Garlic Extact (AGE) มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

การบริโภคกระเทียม อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น ปากเหม็น มีกลิ่นตัว แสบร้อนกลางอก ปวดท้อง โดยเฉพาะการบริโภคกระเทียมสดอาจทำให้อาการเหล่านี้ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น นอกจากนี้ ผู้ที่กำลังใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือดและผู้วางแผนเข้ารับการผ่าตัดควรระมัดระวังในการบริโภคกระเทียมเป็นพิเศษ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงทำให้มีเลือดออกมากขึ้น ส่วนผู้ที่กำลังใช้ยาประเภทอื่น ๆ เช่น ยาชาควินาเวียร์ที่ใช้รักษาการติดเชื้อเอชไอวี กระเทียมอาจส่งผลให้ประสิทธิภาพของยาลดลงได้ จึงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเองรวมทั้งแจ้งให้แพทย์ทราบถึงยาและอาหารเสริมต่าง ๆ ที่ใช้อยู่ เพื่อตรวจสอบความปลอดภัยก่อนการบริโภคกระเทียม

2.หอมแดง เป็นสมุนไพรที่คนเผ่าคนแก่นิยมนำมาทูปให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ ๆ ศีรษะเพื่อให้เด็กสูดดมตามความเชื่อว่าจะช่วยรักษาหวัดได้ ในทางวิทยาศาสตร์หอมแดงมีสารประกอบกลุ่มออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) เช่น ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ (Diallyl Disulphide) ไดอัลลิลไตรซัลไฟด์ (Diallyl Trisulfide) เอสอัลลิลซิสเทอีน (S-Allyl Cysteine) และอัลลิซิน (Allicin) ที่เชื่อว่ามีคุณสมบัติด้านการอักเสบและอาจช่วยรักษาโรคหวัดได้

3.หอมใหญ่ (*Allium cepa* L.) คนไทยมีการใช้หอมในการรักษาหวัดมานาน โดยพบว่าทั้งหอมใหญ่และหอมเล็ก มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งเป็นยาขยายหลอดลม ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน ฤทธิ์ต้านฮิสตามีน ช่วยขยายหลอดลม และหอมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย

4.กะเพรา (*Ocimum tenuiflorum* L.) สมุนไพรที่คนไทยและคนอินเดียนิยมใช้แก้ไอ แก้หวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง จึงมีประโยชน์ในคราวที่เราต้องเผชิญกับไข้หวัด 2009

5.ตะไคร้ (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) คนจีนและคนไทยโบราณ ใช้ตะไคร้รักษาหวัด หวัดใหญ่ แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสไข้หวัด

ข้อมูลจาก “กองพัฒนายาไทยและยาสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก” เผยแพร่รายการ “เปลี่ยนเป็นเปลี่ยน” ทางสถานี WBTV วิทยานนาวา กทม. เมื่อวันพุธที่ 18 ก.พ. 63 เวลา 19.00-20.00 น. นำเสนอโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันวงษ์