

เลี้ยงบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ ปลอดภัย...ห่างไกลโรคร้าย

อีกปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริม สุขภาพแข็งแรงไกลห่างจากสารพัดโรคร้ายได้นั้น การบริโภคอาหารหลากหลาย ถูกสุขลักษณะ สิ่งนี้ แม้จะเป็นที่ทราบแต่มีมองข้ามละเลยกัน



อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หลากเมนูที่ขึ้นชอปรโปรดปราน บ่อยครั้งมีชาวความ เคลื่อนไหวให้ติดตามถึงความอันตรายการเจ็บป่วย ทั้ง อากาศอาหารเป็นพิษ ท้องเสีย ท้องร่วง อีกทั้งการบริโภคอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ ยังมีความเสี่ยงต่อโรค พยาธิต่าง ๆ ฯลฯ โดยบางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงชีวิตและยิ่งฤดูร้อนอากาศอบ อ้าวที่เริ่มสัมผัสได้แล้วยังมีความเสี่ยงต่อโรคทางเดินอาหาร

การบริโภคอาหารถูกสุขอนามัยปรุงสุกสะอาดสดใหม่ รู้เข้าใจในวิธีการเก็บรักษา อาหารยังมีส่วนสำคัญช่วยสร้างเสริมสุขภาพหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วย อ.นพ.

ปริญ พรรณนเศรษฐ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีให้ ความรู้ว่า โรคที่มาจากการติดเชื้อทางอาหารมีทั้งพวกเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส รวมทั้งสารพิษที่สร้างจากเชื้อพวกนี้ อย่างที่พบ บ่อยเชื้อแบคทีเรียซึ่งทำให้มีไข้ ท้องเสีย ปวดท้อง ฯลฯ เชื้อโรคพวกนี้มีอยู่ทั้งในลำไส้ของสัตว์ปีก สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม



อีกทั้ง ในอาหารทะเลพวกหอยหลายชนิด ฯลฯ ดังนั้นหากนำมารับประทานนำไป ทำอาหารโดยไม่สุก ไม่สะอาดก็มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรียและ เชื้อไวรัส

"อาหารที่ปรุงไม่สุกแน่นอนว่าอ่อนนุ่มน่ามาซึ่งความเจ็บป่วย ที่นี้พอเข้าไปใน ร่างกายก็ขึ้นอยู่กับระยะเวลา รวมทั้ง จำนวนเชื้อโรคที่เข้าไปพร้อมกับ ส่วนใหญ่ เชื้อจะเข้าไปฝังตัวเป็นชั่วโมงหรือทั้งวันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนเชื้อที่ได้รับเข้าไป ความรุนแรงของเชื่อนั้น ๆ ขึ้นอยู่กับสถานะของคนไข้ที่รับเชื้อเข้าไป อย่างเช่น เด็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์ มีโอกาสเป็นรุนแรง มากกว่าคนปกติ อีกทั้งผู้ที่ ภูมิคุ้มกันต่ำ อย่าง ผู้ที่เป็นมะเร็งหรือเป็นโรคเลือด ก็มีโอกาเป็นได้เยอะกว่า"

อาการที่ปรากฏจะคล้าย กันคือ ปวดท้อง มีไข้ คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ส่วน ใหญ่เชื้อพวกนี้มักจะหายเองได้ใน 2-3 วัน เว้นคนไข้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำอาจจะเสียน้ำ

เสียเกลือแร่ อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การดูแลสุขภาพจึงควรรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุก หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ อย่างในต่างประเทศอาหารสุก จะมีแท่งวัดอุณหภูมิ ปักลงไปเนื้ออุณหภูมิต้องเกิน 78 องศาเซลเซียสถึงจะปลอดภัย ขณะที่ด้านนอกต้องเกิน 100 องศาเซลเซียสและก่อนการปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาด ทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ในการล้างก็ต้องล้างแยกกัน การใช้เชียง ไข่มืด ฯลฯ หั่นแล้วก็ต้องล้างทำความสะอาด เป็นต้น

ต่อต้านหลัง

อาหารที่ปรุงสุกเมื่อตั้งให้เย็นแล้วควรเก็บใส่ตู้เย็นภายใน 4 ชม. หากตั้งวางไว้เชื้อโรคอาจจะเพิ่มจำนวนหรืออาจจะสร้างสารพิษขึ้นมาในช่วงนั้นได้ การเก็บควรแยกเป็นภาชนะเล็ก ๆ จะช่วยให้เย็นเร็วขึ้น การรับประทานก็ควรนำมาอุ่นซึ่งขณะการอุ่นอาหารควรทำให้เดือดไม่ใช่แค่ทำให้ร้อน ส่วนพวก ผัก ผลไม้ ควรล้างให้หน้าไหลผ่านชะล้างเชื้อโรค



นอกจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสที่มาพร้อมกับอาหารที่ปรุงไม่สุก พยาธิ ที่อยู่ดินที่ติดมากับผัก สัตว์รวมทั้งหากสัมผัสชุดจับดินที่มีพยาธิโดยไม่ล้างมือให้สะอาด ก็อาจจะติดเข้าไปในร่างกาย ติดกับอาหารที่รับประทาน อย่างพยาธิกล้ามเนื้อ หากเข้าสู่ร่างกายจะไปฝังตามกล้ามเนื้อ พวกนี้ติดมากับพวกหมู กระรอก กระแต หนู

นอกจากนี้ยังมี พยาธิตัวจิ๋ว ซึ่งจะไชเข้าไปตามผิวหนัง ก็จะมีอาการคัน พวกนี้จะอยู่ในพวกไรน้ำซึ่งกุ้ง ปู ปลา พวกนี้จะกินไรน้ำและหากกินกุ้งสุก ๆ

ดิบ ๆ ปลาตาก ปลาช่อน ปลาไหล กบ เขียด ฯลฯ ที่ปรุงไม่สุกก็มีโอกาสพยาธิเข้าไปในร่างกายได้ พยาธิใบไม้ในตับ ส่วนใหญ่พบทางอีสานอยู่ในพวกหอย ปลาที่นำมาทำปลาร้า ปลาส้ม ปลา ก้อย พอไม่สุกเมื่อนำมาทานพยาธิพวกนี้ก็จะไปอยู่ที่ทางเดินน้ำดี เป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งทางท่อน้ำดี อาการที่พบ ก็จะมีตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งถึงตอนนั้นอาจจะเข้าเฝ้าการรักษา

"การทำให้สุกสะอาดจึงเป็นการตัดวงจรก่อนเกิดโรคซึ่งโดยมากมักจะเลยมองข้ามกันไป บางคนอาจโชคดีก็ไม่เกิดอะไร แต่บางคนโชคร้ายหลีกเลี่ยงไม่พ้นความเจ็บป่วยเกิดขึ้นมา ส่วนในความรุนแรงของเชื้อโรคตัวนั้นขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของแต่ละคนที่ได้รับเชื้อเข้าไป เชื้อแต่ละชนิดมีความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ที่ดีที่สุดควรเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ"



อย่างที่กล่าวมาการปรุงไม่สุกหากทิ้งไว้ข้างนอกนานเชื้อต่าง ๆ จะ

เจริญเติบโตในคำว่า สุก หากเป็นอาหารประเภท แกง ต้องเดือดอย่างน้อย 5 นาที ขณะที่อาหารปิ้งย่าง ไม่ควรที่จะมีเนื้อแดงและในการสังเกตดูแลตนเองหากเกิดการท้องเสีย อาเจียนต่อเนื่อง มีไข้ขึ้นควรรีบไปโรงพยาบาลพบแพทย์ แต่ที่เป็นอันตรายระยะยาวต่างจากพวกแบคทีเรีย ไวรัส หากเป็นพวกพยาธิส่วนใหญ่จะเข้าไปอยู่ในตัวจนกระทั่งแพร่กระจายรบกวน การทำงานของร่างกาย ส่วนพยาธิตัวกลมชนิดอื่นมักจะเข้าไปอาศัยอยู่ในลำไส้ทำให้เป็นโรคขาดอาหาร เป็นโรคท้องเสียเรื้อรังได้ ฯลฯ

ก่อนสายเกินแก้ไขการรู้เข้าใจในการบริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญและเมื่อทราบอันตรายการบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จึงควรเพิ่มความระมัดระวัง และไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทใดการปรุงสุกสะอาดเข้าไว้ ล้วนช่วยสร้างความปลอดภัยส่งผลดีต่อสุขภาพได้.

เคล็ดลับสุขภาพดี : ดื่มน้ำถูกหลักช่วยบำบัดโรค

ธรรมชาติบำบัดกำลังเป็นที่กล่าวถึงมากในปัจจุบัน เพราะนอกจากจะเป็นการใช้ชีวิตแบบใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อการใส่ใจสุขภาพแล้วยังสามารถทำให้โรคร้ายต่าง ๆ ห่างหายจนแทบไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค เช่นเดียวกับ "การดื่มน้ำ" ซึ่งเราควรดื่มน้ำตามธรรมชาติ นั่นคือ น้ำธรรมดา ไม่เย็นและไม่ใสหรือน้ำอัดลม

ร่างกายของเรานั้นเปรียบเหมือนนาฬิกาอวัยวะ ที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ อวัยวะในร่างกายของเราจะทำหน้าที่ตามเวลาอัตโนมัติ โดยช่วงที่ควรนอนหลับที่สุด คือ เวลา 21.00 น. ถ้าหากเข้านอนหลังจากนี้จะมีพลังงานไปช่วยเหลือกระบวนการ

สะสมพลังงานในร่างกายไม่เต็มที่ ผลก็คือจะทำให้ร่างกายมีพลังงานสะสมไม่เพียงพอในการฟื้นฟูวัยต่างๆ ให้สะอาดและแข็งแรงสำหรับวันต่อไป



การตื่นนอนขึ้นมากับวันใหม่เราควรดื่มน้ำเพราะสาเหตุใด วีระชัย วาสิก ดิลก หรือหมอแดง แพทย์แผนไทย ผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เกี่ยวกับการดื่มน้ำว่า เราต้องดื่มน้ำให้สมดุลกับน้ำหนักตัว เพื่อให้เลือดไม่หนืดและชั้นจะช่วยให้หัวใจที่เป็นตัวบีบเลือดไม่พัง ประการที่สองเมื่อตื่นมาเราควรดื่มน้ำเพื่อชำระล้าง เพราะตอนกลางคืนร่างกายจะขับสารพิษไปไว้ที่ลำไส้ ดังนั้นในช่วงเช้าเวลาประมาณ 07.00 น. เราควรตื่นนอนมาดื่มน้ำเพื่อขับของเสีย (อุจจาระ) ออกจากร่างกาย ถ้าหากไม่ดื่มจะมีผลเสียเพราะมันจะถูกดูดกลับไปใช้ใหม่ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าและเกิดไขมันที่เสียในร่างกาย

ประการที่สาม แม้จะดื่มน้ำเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการแล้วก็ตามแต่ถ้าเราดื่มน้ำผิดวิธีก็ป่วยได้ เช่น อย่าดื่มน้ำเมื่อหิว แต่ให้หั่นจิบน้ำบ่อย ๆ ให้น้ำค่อย ๆ ซึมเข้าร่างกาย และอย่าดื่มน้ำพรวดเดียวจนมากเกินไป เพราะจะทำให้ไตทำงานหนักในการขับปัสสาวะออก ที่สำคัญควรดื่มน้ำก่อนอาหาร 15 นาที ระหว่างรับประทานอาหาร และหลังทานอาหารใหม่ ๆ อย่าเพิ่งดื่มน้ำมากนัก

ข้อแนะนำในการดื่มน้ำที่ถูกต้องคือ

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับน้ำหนักตัว โดยใช้วิธีคำนวณดังนี้
2. เมื่อตื่นนอนก่อนแปรงฟัน ควรดื่มน้ำประมาณ 2-5 แก้ว
3. หลีกเลี้ยง น้ำเย็น น้ำอัดลม สุรา เบียร์
4. ระหว่างทานอาหารและทานอาหารอิมใหม่ ๆ ทั้ง 3 ช่วงเวลานี้ ควรดื่มน้ำรวมทั้งหมดไม่เกิน 1 แก้ว หลังจากทานอาหาร 40 นาที จึงดื่มน้ำได้ตามปกติ เพื่อให้ น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเข้มข้นพอที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาพที่ดี สมบูรณ์และแข็งแรงจะอยู่คู่กับเราไปนาน ๆ หากเรารู้จักดูแลตัวเองในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ การดื่มน้ำที่บริสุทธิ์จากธรรมชาติอย่างถูกวิธีไม่เพียงช่วยให้เราลดความหิวกระหาย แต่ยังให้ความสดชื่นและช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้อีกด้วย.



ที่มา

ที่มา : http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=192776&NewsType=1&Template=1