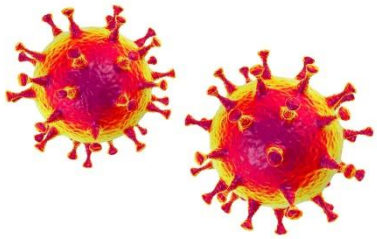
อาหารสู้ COVID-19

ตอนที่:1



เรียบเรียงโดย
ขวัญจิตร พิศาลเอก
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
02-422-8688#9502
E-mail: kwanjit@nfi.or.th

สถานการณ์ไวรัส COVID-19 ยังคงแพร่ระบาดอยู่อย่างต่อเนื่องในขณะนี้ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้ สำหรับการเตรียมรับมือกับ 4 ข้อที่ต้องรู้ ป้องกัน 'ไวรัส COVID-19' โควิด 19

ควรทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว งดอาหารดิบ ต้องรับประทานอาหารโดยมีภาชนะและช้อนกลางเป็นของตัวเอง หมั่นล้างมือบ่อยๆ ล้างให้สะอาด เพราะถือเป็นหนึ่งในวิธีช่วยป้องกันไวรัส COVID-19 ได้ดีที่สุด สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมีมลภาวะเป็นพิษ อยู่บ้านงดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด ซึ่งเป็นการจำกัดการแพร่กระจายของไวรัส

อาการเบื้องต้นที่สังเกตได้จากการติดเชื้อไวรัสโคโรน่า หรือ COVID-19 มีดังนี้ มีไข้สูง>37.5 องศา ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ซึ่งหลายคนมีความกังวลว่าตัวเองติดเชื้อหรือไม่ ในภาวะเช่นนี้ต้องคนต้องตระหนัก และดูแลตัวเอง นอกจากการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำข้างต้นอย่างมีวินัย การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิเพื่อฝึกจิตใจให้สงบและมีสติแล้ว การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และเลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณ หรือสารสำคัญในการป้องกันไวรัส ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เราควรให้ความสำคัญ นักโภชนาการแนะนำให้รับประทานอาหารเพื่อสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย โดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ให้ได้วันละ 500 กรัม ลดอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานโปรตีนจากปลา และถั่วเมล็ดแห้งและเครื่องเทศสมุนไพรเช่น กระเทียม หัวหอม ขิง ข่า ขมิ้นชัน และพืชตะกูลขมิ้นจะมีสารต้านอนุมูลอิสระทำให้ร่างกายแข็งแรง

การบริโภคอาหารเพื่อสู้กับไวรัสโควิด 19 นั้น จากข้อมูลของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ประกอบด้วยผักผลไม้-สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิต้านทานของร่างกายต่อการติดเชื้อโควิด-19

1.กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน ได้แก่ พลูคาวหรือผักคาวตอง เห็ดต่าง ๆ ซึ่งมีสารสำคัญคือเบต้ากลูแคน เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออรินจิ อ และตรีผลา ได้แก่สมุนไพร 3 ชนิด คือ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม รับประทานในรูปของน้ำต้มดื่ม

2.กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา ฟักข้าว มะระขี้นก ผักเชียงดา คะน้า มะรุม ผักแพว มะขามป้อม หรือสมุนไพรที่มีสารกลุ่มแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสารเฟลโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี ที่ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน

3.กลุ่มที่มีสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูติน (rutin) สูง จำพวก พืชตระกูลส้ม อาทิ ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า, ผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีติน (quercetin) สูง ได้แก่ พลูคาวหรือผักคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล รวมถึง กะเพรา มีโอเรียนทิน (orientin) เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์, เปลือกส้มและใบหม่อน เป็นสมุนไพร 2 ในจำนวน 6 ชนิด ของตำรับยาจีน ที่ใช้ชงดื่มแทนน้ำชาป้องกันปอดบวมอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามแนวทางของมณฑลหูเป่ย

ในอุตสาหกรรมอาหารเตรียมตัวเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นนี้อย่างไร.....

ติดตามตอนที่ 2

ที่มาข้อมูล: กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก
ข่าว: นักโภชนาการมหิดล แนะการกิน ออกกำลังกายสู้ไวรัสโควิด 19