



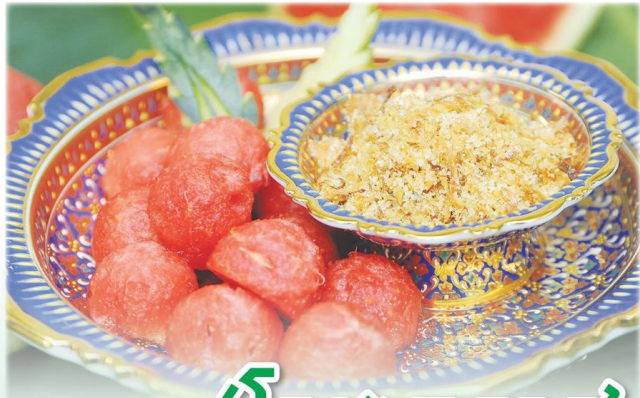
ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 21 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 หน้า 4 มูลค่าข่าว 1,184,652.-



คลายร้อนด้วยอาหาร ‘โภชนาการ’ ปรับสมดุลสร้างสุขพร้อมรับ ‘ฤดูร้อน’

★เดลินิวส์★ จ๊วไรต์

ชัวรอยต่อของฤดูจากฤดูหนาวเปลี่ยนเข้าสู่ฤดูร้อน โดยช่วงที่ผ่านมอากาศแปรปรวน มีฝนตก อากาศเย็นและอุณหภูมิเพิ่มขึ้น การดูแลสุขภาพเสริมความแข็งแรงให้ร่างกายมีเรื่องน่ารู้หลายมิติ...

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยปรับสมดุล คลายร้อน ทั้งนี้ช่วงพร้อมรับมือกับอากาศร้อน ดูแลสุขภาพด้วยอาหารโภชนาการ โดย รุ่งอรุณ เสือสมิง นักวิชาการโภชนาการ หัวหน้างานโภชนาการ ศูนย์การแพทย์ปัญญา นันทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ว่า ถ้าพูดถึงด้านโภชนาการ ในเรื่องของอาหารมีหลายแง่มุม นอกจากการรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ กินร้อน ช้อน

กลาง ล้างมือ อาหารที่ปรุงสุกสะอาด การดื่มน้ำที่มีปริมาณเหมาะสมเพียงพอเป็นอีกส่วนสำคัญช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ ลดชั้น าลา ซึ่งโดยเบื้องต้นอาจเป็นที่ทราบกันบ้างแล้ว ส่วนอีกมุมมองการดูแลสุขภาพ การใช้อาหารที่รับประทานในทุกวันนี้มาใช้ระบายความร้อนออกจากร่างกาย ทั้งนี้ นักวิชาการโภชนาการรุ่งอรุณให้มุมมองเพิ่ม ชวนตามรสอาหารเป็นยาอีกว่า ทางการแพทย์แผนไทยอาจเคยได้ยิน อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและอาหารที่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันสามารถนำมาปรับใช้ ปรับให้เหมาะกับฤดูกาลของประเทศไทยได้

ช่วงรอยต่อของฤดูอาจเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น บางวันอากาศร้อนและมีความเย็น การดูแลตนเองเสริมสร้างสุขภาพสร้างภูมิคุ้มกันด้วยอาหารการกินเป็นอีกวิธีหนึ่ง หากอธิบายเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายอาจแบ่งตามหมวดหมู่อาหารที่เรากิน ที่ละหมวดหมู่ อย่างเช่น ผลไม้ ซึ่งก็มีมากมายหลายชนิด โดยช่วงหน้าร้อนเป็นช่วงที่ผลไม้หลายชนิดให้ผลผลิต แต่ทั้งนี้ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นเพื่อช่วยดับกระหาย คลายร้อน

ผลไม้ในกลุ่มนี้ที่มีความเหมาะสมควรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานน้อย มีความฉ่ำน้ำ อย่างเช่น สาลี่



แก้วมังกร สับปะรด ชมพูและผลไม้ในกลุ่มแดงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แอปเปิ้ลแดง ฝรั่ง แคนตาลูป เมล่อน หรือผลไม้ที่มีรสชาติดอมเปรี้ยว เช่น มะยม ฝรั่ง มะม่วง ฯลฯ โดยช่วยเพิ่มความสดชื่นและช่วยเรื่องการขับถ่าย

“ในช่วงฤดูร้อนจากที่กล่าว มีนานาผลไม้ให้ผลผลิต สามารถนำมาปรุงสร้างสรรคอาหารได้หลากหลาย โดยผลไม้ในกลุ่มที่มีเนื้อฉ่ำจะมีความหวานตามธรรมชาติ ช่วยดับคลายความร้อนได้ดี ในผลไม้ที่มีรสชาติดอมเปรี้ยวมีวิตามิน ไออาอาหาร มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยการขับถ่ายและยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้อีกทางหนึ่ง นอกจากการระบายออกทางเหงื่อ”

การนำผลไม้มาเสริมในมื้ออาหาร ไม่ว่าจะเป็นมื้อเช้าหรือมื้อกลางวันในช่วงที่มีอากาศร้อนเป็นเรื่องที่ดี อย่างเช่น ช่วงก่อนเที่ยงถึงบ่ายสองเป็นช่วงที่อุณหภูมิมีความร้อนมาก หลังมื้ออาหารกลางวันสามารถนำผลไม้มารับประทาน หรืออาจทำเป็นผลไม้

แช่เย็น นำมากินในช่วงอาหารว่างยามบ่าย ทำเป็นสมูทตี้ที่มีความหวานเพียงเล็กน้อย หรือทำเป็นฟรุตสลัด ผลไม้ลอยแก้ว ฯลฯ ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำเพิ่ม ทดแทนการทานขนมหวานจัด”

นักโภชนาการขยายความเพิ่มอีกว่า ขนมหวานจัดเมื่อรับประทานจะได้รับคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น และด้วยกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย คาร์โบไฮเดรตจะให้ความอบอุ่นกับร่างกาย การกินขนมหวานจัดในช่วงอากาศร้อนยิ่งเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย

อีกทั้งผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อนยังมีความหวาน ให้พลังงานสูง อย่างเช่น ทุเรียน ชนุน ลำไย น้อยหน่า ลิ้นจี่ หรือมะม่วงที่สุกจัด กลัวย่น้ำว่าที่สุกจัดก็เช่นกัน โดยถ้าต้องการรับประทานกล้วยน้ำว้า ให้เลือกที่ไม่สุกจัด สุกอม นอกจากนี้มีพืช

ผักอีกหลายชนิดที่ให้ฤทธิ์เย็น โดยเฉพาะ ผักในตระกูล พืักแพง ต่างต่าง ๆ

ผักใบอย่าง ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน ผักกูด ฯลฯ รวมถึง ผักตระกูลมะเขือ มะระ มะเขือเทศ ก็เช่นกันให้ฤทธิ์เย็น มะเขือเทศ หนึ่งในผักที่คุ้นเคย นอกจากช่วย ให้ร่างกายสดชื่น วิตามินซีสูง ยัง ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้ระบบขับ ถ่ายทำงานดีขึ้น หรือแม้แต่ ผักที่มีรสขมจัด ส่วนมากจะเป็นผัก ฤทธิ์เย็น ช่วยปรับธาตุในร่างกาย ปรับสมดุลจากร้อนจะเย็นลง ซึ่ง วิธีการปรุงอาหารก็ทำได้หลากหลาย นำมาทำได้ทั้งการต้ม ผัด นึ่ง ฯลฯ

“มือเช้า มืออาหารที่มีความสำคัญ การกินอาหารควร

เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันต่ำและย่อยง่าย อาหารเช้าในหน้า ร้อนสามารถเลือก เมนูโจ๊กหมูสับใส่ไข่ลวก หรือจะเป็นข้าวต้มเครื่อง หรือข้าวต้มขาว นำผักที่มีฤทธิ์เย็นมาประกอบอาหาร หรือถ้าเลือก นม ควรเลือกเป็นนมพร่องมันเนย นมรสจืด มีผลไม้แดงไม สาลี่ แก้วมังกร เพิ่มเติมซึ่งช่วยให้สารอาหารครบห้าหมู่ เพิ่มความหลากหลายขึ้น”

มือกลางวัน จากที่กล่าวเป็นช่วงที่อากาศร้อน ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด โดยผักที่มีฤทธิ์ร้อน อย่างเช่น ใบกะเพรา ใบโหระพา ใบยี่หระ ใบสะระแหน่ ฯลฯ พืชผักสมุนไพรเหล่านี้ เมื่อรับประทานจะช่วยเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย ถ้าสังเกตจะเห็นว่าเมนูที่มีอาหารเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นผัดผั ผัดกะเพรา ชนเม็ฉินน้ำยา

“เรียนรู้และปรับเปลี่ยน เพื่อสร้างสมดุลตนเอง”



ๆ จะมีความร้อน เพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย ในมือกลางวัน **ควรเลือกอาหารที่ไม่ไปเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย** อย่างเช่น **ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส เกี้ยว น้ำ ต้มเลือดหมู ฯลฯ**

ส่วนการดื่มน้ำที่ถูกวิธีช่วงหน้าร้อนก็มีความสำคัญ น่าศึกษา อาจเข้าใจกันว่าควรดื่มน้ำให้เยอะไว้ น้ำจะช่วยให้สดชื่น แต่ในความเป็นจริง การดื่มน้ำผิดวิธี อาจทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ **น้ำถือเป็นสิ่ง**

สำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้ ส่งผลต่อสุขภาพในระบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย “น้ำ” ยังช่วยระบายความร้อนที่เป็นส่วนเกินออกจากร่างกาย ไม่ควรดื่มน้ำทีละมาก ๆ ในแต่ละครั้ง ควรจิบน้ำทีละนิด ซึ่งการดื่มน้ำลักษณะนี้จะช่วยไม่ให้โหยน้ำ ทั้งนี้มีข้อมูลความรู้การดื่มน้ำที่สามารถสืบค้นศึกษาเพิ่มได้

ในส่วน **มือเย็น** อุณหภูมิความร้อนของสภาพอากาศจะเริ่มลดลง การปรุงอาหาร รับประทานอาหารที่ใช้เครื่องเทศ พืชผักสมุนไพรจะช่วยเพิ่มความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร **ช่วงอากาศร้อนในบางคนอาจมีความอ่อนเพลีย** เบื่ออาหาร โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เครื่องเทศ พืชผักสมุนไพรจะช่วยให้เจริญอาหาร ชูกำลังรสขวน

ให้อุณหภูมิอากาศได้ ทั้งนี้เลือกผักที่มีฤทธิ์เย็นนำมาประกอบอาหาร และจากที่กล่าวสร้างสรรค์ได้หลากหลายวิธีไม่ว่าจะเป็นเมนูต้ม นึ่ง ผัด หรือย่าง ฯลฯ

นักวิชาการโภชนาการ รุ่งอรุณ ใหม่มมองเพิ่มอีกว่า การรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี อยากให้คิดว่าอาหารเป็นยาและต้องรู้สภาวะร่างกายของตัวเองด้วยว่าเรามีสุขภาพอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือไม่ อย่างเช่นถ้ามีโรคเบาหวาน หรือมีไขมันสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะส่งผลต่อโรค ต่อการเจ็บป่วยของเรา และที่สำคัญ **การรับประทานอาหาร ควรให้ความหลากหลาย เพียงพอและรับประทานอาหารที่เหมาะสม**

สมกับช่วงวัยของเรา

“อาหารชนิดหนึ่งอาจดีต่อกลุ่มวัยหนึ่ง แต่อาจจะไม่เหมาะกับอีกกลุ่มวัยหนึ่ง หรืออาหารชนิดหนึ่งดีต่อโรคในกลุ่มหนึ่ง อาจไม่เหมาะกับอีกโรคหนึ่ง อีกส่วนสำคัญ **อย่าเกินใช้** ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ไม่สะสม โดยถ้ามีความเจ็บป่วย มีโรคประจำตัว ควรต้องเรียนรู้โภชนาการ กินอาหารที่เหมาะสม ไม่จำกัดอาหารมากเกินไป ทั้งนี้อาจทำให้ลด



ทอนความสุข กำลังใจที่จะดูแลสุขภาพตนเอง”

อยากให้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนสร้างสมดุลตนเอง อย่างเช่น ถ้าทราบว่ามีโรคประจำตัวก็จะต้องเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง รับประทานอะไรได้มากน้อยแค่ไหนควรศึกษาปรับเปลี่ยนและเรียนรู้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดในการดูแลสุขภาพมากจนเกินไป โดยปัจจุบันการเรียนรู้โภชนาการสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น

แต่ทั้งนี้การสืบค้นศึกษาในเรื่องใด ๆ ควรเลือกจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ทั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้นำไปใช้อย่างแท้จริง เป็นอีกส่วนหนึ่งนำมาดูแลสุขภาพให้พร้อมรับมือกับสภาพอากาศร้อน ฤดูร้อนที่เริ่มสัมผัสกันเด่นชัดเพิ่มขึ้น

คลายร้อนด้วยความสดชื่น ด้วยอาหารโภชนาการ.

พงษ์พรรณ บุญเลิศ