

## อาหารต้องห้าม..กับโรคบางชนิด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

รักษาสุขภาพร่างกาย สร้างความหมายให้ชีวิต พิชิตโรคด้วยรอบคอบ ก่อนกินอาหารทุกมื้อ

-

## อาหารต้องห้าม สำหรับโรคบางชนิด

ยามเจ็บไข้ได้ป่วย อาจจะได้รับคำแนะนำจากคนแก่คนแก่ ว่าห้ามรับประทานโน่นนี่ เพราะมันอาจเป็นของแสลง บางอย่างก็กินว่าทานได้ไม่เห็นมันจะเกี่ยวกับตรงไหนแต่รับฟังไว้มากก็ดีเพราะดูจะมีมูลอยู่เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 10 โรคที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

1. เป็นไขหวัด มีไข้สูง :

2. โรคกระเพาะ : ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ ๆ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ ทำให้เกิดความระคายเคือง ทำให้โรคหายยาก ทางที่ดีควรจะรับประทานอาหารปริมาณน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย

3. โรคความดันเลือดสูง : โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาหลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ไข่กระดุก ไข่ปลา โกงโก รวมทั้งเห็ด เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกาย และความชื้นก็มีผลทำให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนทุกระบบในร่างกาย และความชื้นก็จะไปกระตุ้นทำให้ความดันสูงนอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด หรืออาหารหวานมาก รวมทั้งผลไม้อย่างสัวย ชุนุน หูเวียน

4. โรคตับและถุงน้ำดี : หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัด เพราะแพทย์จีนถือว่า ตับและถุงน้ำดี มีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไป ทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลง และเกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง

5. โรคหัวใจและโรคไต : ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้า ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ไตต้องทำงานขับเกลือแรมมากขึ้น ส่วนอาหารรสเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้กระตุ้นการไหลเวียนสูญเสียพลังงานและหัวใจก็ทำงานหนักขึ้นเช่นกัน

6. โรคเบาหวาน : หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หรือแป้งที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ควรรับประทานอาหารพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ผักสด

7. นอนไม่หลับ : หลีกเลี่ยงชา กาแฟ รวมทั้งการสูบบุหรี่ เพราะอาหารเหล่านี้ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ไม่่วงนอน หรือนอนไม่หลับสนิท

โรคริดสีดวงทวาร หรือท้องผูก : หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหอม กระเทียม หอม ขิงสด พริกไทย พริก เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้ท้องผูก หลอดเลือดแตก และอาการริดสีดวงทวารกำเริบ

8. ลมพิษ ผื่นคันอักเสบ หรือโรคหอบหืด : ควรหลีกเลี่ยงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ไข่ นม และอาหารรสเผ็ด เพราะจะไปกระตุ้นและทำให้มีอาการกำเริบ

9. ลิว หรือต่อมไขมันอักเสบ : งดอาหารเผ็ดและมัน เพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนของกระเพาะอาหาร มาก มีผลต่อความร้อนไปอุดตันพลังของปอด ควบคุมผิวหนัง จน ตามร่างกาย ทำให้เกิดสิว

ขอบคุณ

nunthida (นันทิดา เมืองช้าง) <http://knowledge.eduzones.com/knowledge-2-13-49291.html>