

## อาหารต้องห้ามยามเป็นโรค

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552

### อาหารต้องห้ามยามเป็นโรค

วันนี้ "108 เคล็ดกิน" จะมาไขข้อข้องใจให้ว่า...

"ของแสลง" ก็คือบรรดาอาหารที่ไม่ถูกกับโรคทั้งหลายแหล่

แต่บางที ก็ทำให้เรารู้เหมือนกันว่าเกี่ยวกันยังไง

แต่ของอย่างนี้ "108 เคล็ดกิน" บอกว่าอย่าลบลู่

เพราะขึ้นชื่อว่าภูมิปัญญาชาวบ้านแล้วไซ้ ฟังหูไว้หูก็ดีเหมือนกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 10 โรคที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

#### 1. เป็นไข้หวัด

มีไข้สูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารไม่สุก อาหารที่ยืนมากๆ อาหารทอด อาหารมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยากจะทำให้เกิดความร้อนสะสม เปรียบเสมือนอาหารเชื้อเพลิงหรือเป็นการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ

#### 2. โรคกระเพาะ

ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ๆ กาแฟของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนสะสมทำให้โรคหายยาก ทางที่ดีควรรับประทานอาหารปริมาณน้อยๆแต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย

#### 3. โรคความดันเลือดสูง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาเลือดเล็ดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงเช่น หมูสามชั้น ไช้กระดุก ไข่ปลา โกโก้ รวมทั้งเหล้า

เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกาย

และความชื้นก็มีผลก็ทำให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนทุกระบบในร่างกาย

และความร้อนก็จะไปกระตุ้นทำให้ความดันสูง นอกจากนี้...

ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด หรืออาหารหวานมาก

รวมทั้งผลไม้อย่างลำไย ขนุน ทุเรียน

#### 4. โรคตับและถุงน้ำดี

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัด

เพราะแพทย์จึงเห็นว่า ตับและถุงน้ำดีมีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหารการได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไปจะทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลงและเกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง

#### 5. โรคหัวใจและโรคไต

ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด

เพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้าทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ไตต้องทำงานขับเกลือแร่มากขึ้นส่วนอาหารรสเค็มก็ควรหลีกเลี่ยง

เพราะทำให้กระตุ้นการไหลเวียนสูญเสียพลังงานและหัวใจก็ทำงานหนักขึ้นเช่นกัน

#### 6. โรคเบาหวาน

หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หรือแป้งที่มีแคลอรีสูงเช่น มันฝรั่ง มันเทศ

ควรรับประทานอาหารพวกถั่วเช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสันไม่ติดมัน ปลา ผักสด

#### 7. นอนไม่หลับ

หลีกเลี่ยงชา กาแฟ (รวมทั้งการสูบบุหรี่)

เพราะอาหารเหล่านี้ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ไม่่วงนอน

หรือนอนไม่หลับสนิท

#### 8. โรคกรดสีดวงทวาร หรือท้องผูก

หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหอม กระเทียมขิงสด พริกไทย พริก

เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้ท้องผูกหลุดเลือดแตก และอาการริดสีดวงทวารกำเริบ

#### 9. ลมพิษ ผื่นหนังอักเสบ หรือโรคหอบหืด

ควรหลีกเลี่ยงเนื้อแพะเนื้อปลา กุ้ง หอย ปู ไข่ นม และอาหารรสเค็ม

เพราะจะไปกระตุ้นและทำให้อาหารผื่นหนังกำเริบ

#### 10. สิว หรือต่อมไขมันอักเสบ

งดอาหารเค็มและมัน

เพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนขึ้นของกระเพาะอาหาร ม้าม มีผลต่อความร้อนขึ้นไปอุดตันพลังของปอดควบคุมผื่นหนังขนตามร่างกาย ทำให้เกิดสิว

หากการปฏิบัติข้างต้นเป็นเรื่องยุ่งยาก

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ ด้วยวิธีที่ง่ายกว่านั้นจะครับ