

อาหารต้องห้าม... สำหรับโรคบางชนิด

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ค. 2552

อาหารต้องห้าม สำหรับโรคบางชนิด

ใครที่ป่วยเป็นโรค 10 ชนิด ที่จะกล่าวต่อไปนี้ มีข้อห้ามในการรับประทานอาหาร ที่เป็นของแสดงดังนี้ค่ะ

1. เป็นไข้หวัด มีไข้สูง : ควรหลีกเลี่ยงอาหารไม่สุก อาหารที่เย็นมาก ๆ อาหารทอด อาหารมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยาก จะทำให้เกิดความรอนสะสม เปรียบเสมือนอาหารเชื้อเพลิง หรือเป็นการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟนั้นแหละ

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

3. โรคความดันเลือดสูง : โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาหลอดเลือดแข็งตัว ขาดความยืดหยุ่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเรสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ไช้กระดุก ไช้ปลา โกโก้ รวมทั้งเหล้า เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความรอนขึ้นสะสมในร่างกาย และความชื้นก็มีผลทำให้เกิดความเหนียวของการไหลเวียนทุกระบบในร่างกาย และความรอนก็จะไปกระตุ้นทำให้ความดันสูงนอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด หรืออาหารหวานมาก รวมทั้งผลไม้อย่างลำไย ขนุน ทุเรียน

4. โรคตับและถุงน้ำดี : หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เค็ลงในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัด เพราะแพทย์จีนถือว่า ตับและถุงน้ำดี มีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไป จำทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลง และเกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกด้วย

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

8. โรคริดสีดวงทวาร หรือท้องผูก : หลีกเลียงอาหารประเภทหอม กระเทียม หอม ขิงสด พริกไทย พริก เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้ท้องผูก หลอดเลือดแตก และอาการริดสีดวงทวารกำเริบ

9. ลมพิษ ผื่นหนังอักเสบ หรือโรคหอบหืด : ควรหลีกเลียงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ไข่ นม และอาหารรสเผ็ด เพราะจะไปกระตุ้นและทำให้อาการผื่นหนังกำเริบ

10. ลิว หรือต่อมไขมันอักเสบ : งดอาหารเผ็ดและมัน เพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนขึ้นของกระเพาะอาหาร ม้าม มีผลต่อ ความร้อนขึ้นไปอุดตันพลังของปอด ควบคุมผิวหนัง ขน ตามร่างกาย ทำให้เกิดลิว

ก็ลองนำเอาไปปฏิบัติ นะคะ รับรองเกิดผลดีต่อสุขภาพแน่นอนค่ะ