

## อาหาร 7

# ชนิดที่อาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันหรือลดความรุนแรงของไข้หวัดดังนี้

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

### อาหาร 7 ชนิดช่วยต้านหวัดและไข้หวัด

ระยะนี้อากาศเริ่มจะเปลี่ยนแปลงอีกแล้ว อากาศหวัดและไข้หวัดก็จะมาเยี่ยมเราๆ ท่านๆ กัน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไข้หวัด แต่เชื้อไข้หวัดก็พัฒนาตัวเองตามกาลเวลา ปัจจัยที่ช่วยในการป้องกันที่ใหญ่ผลเสมอคือ หมั่นล้างมือให้สะอาด, รับประทานอาหารที่ปรุงสุก, เลือกอาหารที่มีสารอาหารในการป้องกันหวัดช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน เช่น อาหารที่มีวิตามินซีสูง ต้มยำมากๆ เครื่องดื่มร้อนๆ จะช่วยลดเสมหะได้นักธรรมชาติบำบัดได้รวบรวมอาหาร 7 ชนิดที่อาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันหรือลดความรุนแรงของไข้หวัดดังนี้

1. **ซุบไก่ร้อนๆ** ช่วยลดอาการคัดจมูก และยังให้พลังงานและโปรตีนแก่ร่างกาย อาจเติมผักหลายๆสี เพิ่มสารแอนติออกซิแดนท์ เพิ่มหอมและกระเทียม ช่วยต้านฤทธิ์จุลินทรีย์
2. **อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ** เช่น หอมแดง กระเทียม พริก ช่วยลดอาการคัดจมูก หายใจโล่งขึ้น
3. **กระเทียม** ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1-2 กลีบก็ได้
4. **ต้มยำมากๆ** แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบ้าง เพื่อเสริมวิตามินซี เครื่องดื่มร้อนๆที่ช่วยได้ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่นๆ
5. **ผลไม้ตระกูลส้ม** ซึ่งมีวิตามินซีสูง โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่หรืออยู่ในแวดวงคนสูบบุหรี่ บุหรี่เพิ่มความเสี่ยงการเป็นหวัดและทำให้ร่างกายต้อง ังการวิตามินซีสูงขึ้น
6. **อาหารอื่นๆ ที่เป็นแหล่งวิตามินซี** เช่น ฝรั่ง พริกหวาน สตรอเบอร์รี่ ลูกพรุน ล้วนแล้วแต่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน
7. **ขิง** ช่วยในการลดอาหารและป้องกันหวัด โดยนำขิงสับ 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ 2-3 กลีบ แช่ในน้ำเดือด 5-10 นาที แล้วชงเป็นชาดื่ม ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานคล่องขึ้น