

## กินโป๊ยกั๊กใส่"พะโล้"สู้ไข้หวัด

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

น.พ.กฤษดา ศีรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ American Board of Anti-aging medicine  
แนะนำอาหารการกินในช่วงที่ผู้คนหวัดผวาไขหวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009

อาหารไทยมีส่วนช่วยอยู่เยอะมาก เพราะใช้พืชสมุนไพรทั้งโอชาและยังมีประโยชน์มหาศาล เช่น โป๊ยกั๊กของชาวเอเชีย  
แม่ไม่ได้อุทิศเข็มขนขาเชื่อได้อย่างยูเคมี แต่ก็ช่วยให้มีสุขภาพดีได้ เพราะโป๊ยกั๊กมีสารสำคัญคือกรดซิดิมีก  
ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาต้านเชื้อไวรัส **ซึ่งโป๊ยกั๊กนี้ใช้ปรุงอาหารประเภทพะโล้ กวยจั๊บ หรือกวยเตี๋ยวน้ำซูปปายจีน**  
**ล้วนมีสรรพคุณในการไล่หวัดได้ดี แถมมีรสอร่อยกว่ากินยา** นอกจากนี้ยังมีขิง สะระแหน่ ใบหม่อนกับดอกเก๊กฮวยอบแห้ง  
ที่ทางการแพทย์และแถบเอเชียแนะนำไว้ก็เป็นการป้องกันสุขภาพตามแนวธรรมชาติ



สำหรับการสังเกตอาการไข้หวัด 2009 น.พ.กฤษดา กล่าวว่า **จะมีไข้สูงลอยไม่ทราบสาเหตุ**  
**กินยาแล้วไม่หาย ปวดเมื่อยตัว เบื่ออาหาร มีน้ำมูก ไอรุนแรงจนถึงขั้นหอบ**  
และมีประวัติสัมผัสกับผู้ที่ เป็นโรคหรือผู้ที่มาจากประเทศเม็กซิโกหรือประเทศที่มีการติดเชื่อ

**การล้างมือจนถึงข้อศอกและใส่ที่ปิดปาก-  
จมูกป้องกันเป็นวิธีป้องกันตัวที่ง่ายแต่ได้ผลดี**

รวมถึงนอนหลับให้พอเพียง ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ  
อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวันยกเว้นวันที่รู้สึกเหนื่อยหรือไมสบาย  
กิน **วิตามินซีหรือผลไม้รสเปรี้ยวช่วยเสริมคอลลาเจนเติมภูมิคุ้มกันให้เม็ดเลือดขาว**  
**และแนะนำให้รับประทานโป๊ยกั๊กหรือพะโล้**  
**เพราะมีสารตั้งต้นในการต้านไวรัสได้คล้ายกับในยาตามิฟลู**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด