

อาหารแสลง ...ที่ไม่ควรกินตอนเป็นโรค

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

เคยไหมที่เวลาเราไม่สบาย บางทีจะได้ยินคุณยายหรือคุณแม่บอกว่าห้ามรับประทานโน้นห้ามรับประทานนี่ เพราะว่ามันเป็นของแสลง

❌ ของแสลง ก็คือบรรดาอาหารที่ไม่ถูกกับโรคทั้งหลายแหล่ แต่บางทีก็ทำให้เรางงเหมือนกันว่าเกี่ยวกันยังไง แต่ของอย่างนี้ อยู่ลบลहु เพราะขึ้นชื่อว่ามีปัญญาชาวบ้านแล้วไซร้ ฟังหูไว้หูก็ดีเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 10 โรคที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

❌ เป็นไข้หวัด มีไข้สูง ❌ ควรหลีกเลี่ยงอาหารไม่สุก อาหารที่ยื่นมาก ๆ อาหารทอด อาหารมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยาก จะทำให้เกิดความรอนสะสม เปรียบเสมือนอาหารเชื้อเพลิงหรือเป็นการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ


❌ โรคกระเพาะ ❌ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ๆ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ ทำให้เกิดความร้อนสะสม ทำให้โรคหายยาก ทางที่ดีควรจิบประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย


❌ โรคความดันเลือดสูง ❌ ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ไช้กระดูก ไข่ปลา โกโก้ รวมทั้งเหล้า เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกายและความชื้นก็มีผลก็ทำให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนทุกระบบในร่างกาย และความรอนก็จะไปกระตุ้นทำให้ความดันสูง นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด หรืออาหารหวานมาก รวมทั้งผลไม้อย่างลำไย ขนุน ทุเรียน


❌ โรคตับและถุงน้ำดี ❌ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัด เพราะแพทย์จีนถือว่าตับและถุงน้ำดีมีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไปจะทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลงและเกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง


❌ โรคหัวใจและโรคไต ❌ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดเพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้า ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ไตต้องทำงานขับเกลือแรมมากขึ้น ส่วนอาหารรสเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยงเพราะทำให้กระตุ้นการไหลเวียนสูญเสียพลังงานและหัวใจก็ทำงานหนักขึ้นเช่นกัน

❌ โรคเบาหวาน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานหรือแป้งที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ควรรับประทานอาหารพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสันไม่ติดมัน ปลา ผักสด

 **นอนไม่หลับ** หลีกเลี้ยงชา กาแฟ รวมทั้งการสูบบุหรี่ เพราะอาหารเหล่านี้ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ไม่่วงนอนหรือนอนไม่หลับสนิท

 **โรคริดสีดวงทวาร หรือท้องผูก** หลีกเลี้ยงอาหารประเภทหอม กระเทียม ขิงสด พริกไทย พริก เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้ท้องผูก หลอดเลือดแตก และอาการริดสีดวงทวารกำเริบ

 **ลมพิษ ผื่นหนังอักเสบ หรือโรคหอบหืด** ควรหลีกเลี้ยงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ปู ไข่ นม และอาหารรสเผ็ด เพราะจะไปกระตุ้นและทำให้อาการผื่นหนังกำเริบ

 **สิว หรือ ต่อมไขมันอักเสบ** งดอาหารเผ็ดและมัน เพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนขึ้นของกระเพาะอาหาร ม้าม มีผลต่อความร้อนขึ้นไปอุดตันพลังของปอด ควบคุมผื่นหนัง ขนตามร่างกาย ทำให้เกิดสิว

