

อาหารป้องกันหวัด

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ย. 2552



อาหารป้องกันหวัด

5 อาหารป้องกันหวัด

มีดังนี้ อาหาร 5 ชนิดที่อาจให้ผลในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันหรือลดความรุนแรงของหวัด

1. อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ เช่น กระเทียม พริก ลดอาการคัดจมูก ช่วยให้หายใจโล่งขึ้น

2. กระเทียม ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1-2 กลีบก็ได้

3. ดื่มน้ำมากๆ แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาจดื่มน้ำผลไม้คั้นสดบางเพื่อเสริมวิตามินซี เครื่องดื่มร้อนที่ช่วยได้ เช่น ชา น้ำมะนาวอุ่นๆ จะช่วยลดเสมหะได้

4. ชุปไก่ร้อนๆ ช่วยลดอาการคัดจมูก อาจเติมผักหลายๆ สี เพื่อเพิ่มสารแอนติออกซิแดนต์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ชุปไก่ที่ผ่านกระบวนการตุ๋นเคี้ยวหนานๆ จนโปรตีนย่อยสลายเป็นไคเปปไทด์ อาจช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้อาการดีขึ้น และยังให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกายด้วย

5. สารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน (วิตามินเอ) วิตามินซี วิตามินอี ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น แครอท ผักใบเขียวจัด สม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอ