

สมุนไพรต้านหวัด (เคล็ดลับสำหรับคนไม่ชอบเป็นหวัดตอนหน้าหนาวครับ)

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2551



ปลายฝนต้นหนาวทำให้ป่วยง่าย นอกจากต้องดูแลตัวเองแล้ว การรับประทานอาหารที่มีสมุนไพรไทยเป็นส่วนผสมก็ช่วยปกป้องตัวเองจากอาการป่วยไข้ได้ โดยเฉพาะใช้หวัด

ตัวอย่างสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณในการป้องกันและบรรเทาอาการหวัด ดังนี้

- **กระเทียม** มีสาร "อัลลิซิน" (allicin) ซึ่งมีกลิ่นฉุน ฆ่าเชื้อได้ ส่วนกระเทียมโทน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้ดีกว่า "เพนนิซิลลิน" และ "เตตราซัยคลิน" ที่เป็นยาฆ่าเชื้อ (ยาปฏิชีวนะ) ที่ใช้โดยทั่วไป นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุของท้องเสีย แผลติดเชื้อ วัณโรค ไทฟอยด์ และกลากเกลื้อน

- **ขิง** มีสารประกอบให้รสเผ็ดร้อนอย่าง "จินเจอร์อล" และ "โชกาออล" ช่วยบรรเทาหวัดและไข้หวัดใหญ่ ซึ่งสามารถนำมาปรุงผ่านความร้อนหรือรับประทานสด นอกจากนี้ยังบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้และวิงเวียนศีรษะได้อีกด้วย

- **มะขามป้อม** ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม มะขามป้อมมีวิตามินซี 276 มิลลิกรัม สามารถนำเนื้อผลแห้งหรือสดมารับประทานเพื่อขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ นอกจากนี้ ถ้านำผลแห้งมาต้มดื่มจะช่วยแก้ไข้

- **กะหล่ำปลี** ถัดบจะมีวิตามินซีสูงที่สุด โดยเฉพาะกะหล่ำดาวที่ 1 ถ้วย มีวิตามินซีถึง 97 มิลลิกรัม แถมยังมีสารต้านมะเร็งหลายตัว ช่วยลดโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ได้ โดยรับประทานได้ทั้งสดและปรุงสุก แต่ไม่ควรกินแบบสดๆ ในปริมาณมากๆ เพราะสาร "กอยโตรเจน" (Goitrogen) จะไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ ทำให้ร่างกายขาดไอโอดีน หากปรุงสุกกอยโตรเจนจะสลายไป

- **ฟ้าทะลายโจร** เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมในการบรรเทาและรักษาอาการเจ็บคอ ซึ่งเคยมีการศึกษาะบุถึงประสิทธิผลในการบรรเทาอาการหวัด ต่อมทอนซิลอักเสบ มีคุณสมบัติแก้ไข้ และต้านการอักเสบ เนื่องจากมีสาร "แอนโดรกราโฟไลด์" เป็นส่วนประกอบสำคัญ

เมื่อเร็วๆ นี้ สถาบันการแพทย์แผนไทยทดลองให้ยาเม็ดสารสกัดฟ้าทะลายโจรแก่ผู้ป่วยไข้หวัด พบว่าอาการไอ เสมหะ น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดหู นอนไม่หลับและเจ็บคอลดลง

- **พริก** มีวิตามินซีและสารที่ทำให้เกิดรสเผ็ดที่เรียกว่า "แคปไซซิน" (Capsaicin) ช่วยบรรเทาให้ระบบทางเดินหายใจโล่งขึ้นและโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังลดลง

นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นการสร้าง "ไนตริกออกไซด์" ที่ช่วยขยายและเสริมสร้างความแข็งแรงให้หลอดเลือด ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

สมุนไพรไทยจึงไม่เพียงช่วยเพิ่มรสอร่อยในอาหาร หากยังช่วยต้านโรคร้ายได้อย่างมหัศจรรย์ด้วยนะครับ