

กินอย่างไร...ในหน้าร้อน

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

อากาศอ่อนๆ อย่างนี้หลายคนมักมีอาการเบื่ออาหารและหาวิธีคลายร้อน ซึ่งวิธีที่นิยมใช้แก้ร้อนและกระหาย คือ การเลือกดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ หรือไอศกรีมทามกลางอากาศที่ร้อนจัด ซึ่งเป็นการแก้กระหายเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีการที่จะช่วยให้ร่างกายเย็นลงจากสภาวะอากาศร้อนข้างนอกได้ ทางที่ดีควรอาบน้ำหรือกินอาหารประเภทที่ช่วยให้เหงื่อออกโดยตรงจะดีกว่า

คนจีนมักจะดื่มน้ำชาร้อน จะทำให้เหงื่อออก เป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดีอีกวิธีหนึ่ง มาถึงตรงนี้ก็หลายคนคงมีคำถามต่อไปว่า แล้วจะกินอาหารอย่างไรดีในหน้าร้อน

เนื่องจากอากาศร้อนมีผลทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยคลายร้อนและอารมณ์เย็นขึ้น จะช่วยให้รู้สึกดีในหน้าร้อนได้

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์, ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม และไขมัน

เป็นอาหารที่ต้องใช้พลังงานในการย่อยและการนำไปใช้สูงกว่าข้าว ผัก และผลไม้ การที่ทางเดินอาหารทำงานหนัก จะเกิดความร้อนในร่างกาย **อาหารพวกเนื้อและไขมันจึงเป็นอาหารที่ทำให้ร้อน ไม่ควรกินมากในหน้าร้อน**

อาหารที่ไม่สร้างความร้อนเพิ่มขึ้น คือ ผักและผลไม้ที่มีน้ำเยอะ ดั่งนั้น

จึงควรเน้นไปที่ผักและผลไม้เป็นหลักมากกว่าอาหารจำพวกแป้งและเนื้อสัตว์

ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไหลพลังงานมากเกินความจำเป็นถ้ารับประทานมากเกินไป และควรดื่มน้ำที่อุณหภูมิห้องอย่างน้อย 1 - 2 แก้ว หรือประมาณ 300 ซี.ซี. ก่อนออกจากบ้านในวันที่อากาศร้อนจัด

หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนจัดหรือออกกำลังกายนานๆ ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตรหรือ 4 - 6 แก้วต่อชั่วโมง แม้ไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม หรือดื่มน้ำสมุนไพรที่มีสรรพคุณแก้ร้อนใน คลายร้อน เช่น ใบบัวบก ใบสะระแหน่ แตงโม ใบเตย ช่วยดับกระหายและคลายความร้อนในร่างกาย

เครื่องดื่มร้อนพวกชาสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยคลายร้อนได้ เครื่องดื่มร้อนช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย

โดยการระเหยของเหงื่อ สมุนไพรส่วนมากช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้อาการแน่น จุก เสียด

คนไทยมีเครื่องดื่มสมุนไพรดื่มกันมานานแล้ว

มาสมัยนี้นักโภชนาการพบสารอีกประเภทหนึ่งนอกเหนือจากสารอาหารในพืชผักต่างๆ เป็นสารที่ป้องกันโรค เรียกชื่อสารกลุ่มนี้ว่าฟังกซ์ซินฟูด หรืออาหารที่มีหน้าที่ป้องกันและรักษาโรคได้นอกเหนือจากสารอาหารปกติ

เครื่องเทศสมุนไพร เป็นกลุ่มอาหารที่มีคุณประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา

สังเกตดูชาติที่อยู่แถบร้อนในโลกจะกินอาหารเผ็ด ความเผ็ด คือ ความร้อน กินเผ็ดทำให้มีเหงื่อ

เมื่อเหงื่อระเหยจะเย็น คนไทย อินเดีย เม็กซิกัน สเปน อยู่ในประเทศที่มีอากาศร้อน กินอาหารเผ็ด

อาหารที่ใส่เครื่องเทศต่างๆ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ผัดน้ำพริก แกงเลียง ทำให้เย็นลง

เมนูคลายร้อนที่แนะนำอีกหนึ่งอย่าง คือ มะระทรงเครื่อง เป็นยาดีบรรเทา ถอนพิษไข้ แก้กะหาย แก้อ่อนใน

สมุนไพรแก้ร้อนในที่ยากแนะนำอื่นๆ ได้แก่ พริกเขียว เป็นสมุนไพรจีน มีฤทธิ์เย็น

คนจีนนิยมทำเป็นยาถอนพิษ ขับร้อนใน ผักกาดขาว ช่วยแก้ร้อนใน ป้องกันมะเร็ง

ปวยเล้ง เป็นยาเย็น ช่วยขับร้อน แก้กะหาย ถั่วเขียว มีฤทธิ์ขับร้อนใน แก้กะหาย ขับปัสสาวะ ดอกไม้จัน

เป็นยาเย็น ขับร้อนใน และบำรุงเลือด ตรงข้ามกับอาหารประเภททอด ชุบแป้งทอด เนื้อย่าง กินแล้วจะแน่นท้อง อึดอึด ย่อยยาก รู้สึกร้อนมากขึ้น

อากาศร้อนต้องกินอาหารมีรสเค็มๆ กินทีละน้อยบ่อยๆ กินพวกยาต่างๆ แกงส้ม ต้มยา ต้มโคล้ง

ผักน้ำพริกกับข้าว กวยเตี๋ยวน้ำ กวยเตี๋ยวน้ำต้มยำ ของหวานมักเป็นผลไม้ลอยแก้วไม่มีกะทิ เช่น กระท้อนลอยแก้วแช่เย็น ทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำได้ดี และลดอาการเจ็บคอ ขุนมน้ำแข็งใส เช่น เฉาก้วยน้ำเชื่อมใส่น้ำแข็งใสช่วยแก้กระหาย

ดื่มน้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาลหรือใส่น้ำตาลน้อย เช่น น้ำตะไคร่ ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะได้ดี น้ำกระเจียว

ช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก นำมะนาวผสมกับน้ำหวานใส่น้ำแข็งทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ขับเสมหะได้

บางคนไปเที่ยวทะเลจะได้น้ำมะพร้าว เพราะน้ำมะพร้าวสามารถลดอุณหภูมิในร่างกายได้

หากไม่ชอบน้ำสมุนไพรดื่มน้ำผลไม้คนไม่ต้องการดื่มเกลือหรือน้ำตาล

ที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นอาหารที่ผลิตในเมืองไทย นอกจากช่วยรักษาสุขภาพ ได้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว

ยังเป็นการอุดหนุนผลผลิตในบานเราอีกด้วย

ขอบคุณที่มาโทรฟาดทคอม