

## ?อาหารคลายร้อน? หลากสรรพคุณเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

นับแต่โบราณกาล

คนไทยได้เรียนรู้วิถีชีวิตคลายร้อนด้วยการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มเพื่อให้อุณหภูมิความร้อนในร่างกายลดลงมานานแล้ว ทั้งโดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บวกกับความมหัศจรรย์ของพืช

ผักและผลไม้ในเมืองไทยหลาย อย่างที่มีคุณสมบัติและสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยไม่เพียงแต่จะช่วยดับกระหายคลายร้อนเท่านั้น แต่ยังช่วยบำรุงสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย

สุภาวดี รอดถาวร นักโภชนาการโรงพยาบาลแพทย์รังสิต กล่าวถึงความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารช่วงหน้าร้อน พร้อมเสนอแนะเมนูอาหาร ทั้งคาวหวาน ที่เหมาะกับการเลือกรับประทานในช่วงนี้ว่า

“อาหารที่เราบริโภคในช่วงหน้าร้อนนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยอาจจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจได้ เพราะอากาศร้อนคนเราจะหงุดหงิดง่าย มีความอดทนต่อสภาวะแวดล้อมได้น้อยลง

ฉะนั้นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการ

เลือกรับประทานในหน้าร้อนจึงควรเป็นอาหารที่มีคุณสมบัติช่วยคลายร้อนเพราะจะทำให้ร่างกายและจิตใจเย็นลงและช่วยผ่อนคลายได้”

เมนูจานแรกที่มาพร้อม ๆ กับลมร้อนช่วงเดือนเมษายน จะเป็นอย่างอื่นเสียไม่ได้ นอกเสียจาก **ข้าวแช่** **ข้าวแช่** เป็นอาหารที่คนไทยรับเอาวัฒนธรรมมาจากชาวมอญ

คุณมอญจะทำข้าวแช่ถวายพระในเทศกาลสงกรานต์ของชาวมอญ คนไทยจึงรับมาปรับรสชาติให้เข้ากับปากคนไทย

ข้าวแช่เย็น ๆ กินแล้วชื่นใจ ข้าวแช่ตามตำรับโบราณจะเป็นข้าวที่ไม่เหลือคุณค่าทางโภชนาการ

เพราะนำข้าวมาแช่น้ำและขัดถูสวนโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ออกไป คงเหลือ แต่แป้ง โดยเครื่องเคียงอย่าง

เนื้อเค็ม ผักหวาน หัวไชโป้ว ผักหวาน กะปิ ชุบไข่ทอด พริกหยวกสอดไส้ หอมเล็กสอดไส้

ที่ทานคู่กันจะช่วยเพิ่มรสชาติให้ข้าวแช่ได้

**มะระทรงเครื่อง** เป็นอีกหนึ่งชนิดอาหารที่ยากแนะนำ แต่มยังไม่ว่ากัน หากจะซื้อหา

รับประทานหรือซื้อมาทำเอง มะระมีสรรพคุณที่สำคัญคือเป็นยาขับร้อน ถอนพิษไข้ แก้อุจจาระ

บรรเทาอาการร้อนใน แก้อักเสบ เจ็บคอ รวมถึง แกงเลียงกุ้ง อาหารพื้นบ้านที่ประกอบด้วยผักต่าง ๆ เช่น ใบตำลึง

ใบแมงลัก บวบ น้ำเต้า เห็ดฟาง กระชาย ผักเหล่านี้เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แกงเลียงกุ้งร้อน ๆ

สามารถขับเหงื่อช่วยให้ร่างกายเบาสบาย

มาถึงของหวานและเครื่องดื่มที่ช่วยคลายร้อนกันบ้าง ซึ่งจะไปแล้วก็มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน

ซึ่งนอกจากจะทำให้ชื่นอกชื่นใจ ยังมีประโยชน์อีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น **เจากวย** ที่มีน้ำเชื่อมใส ๆ

ใส่น้ำแข็งกินตอนอากาศร้อน ๆ แก้อุจจาระ รักษาอาการปวดหัว เจริญอาหาร เป็นยาระบาย ช่วยย่อย

สำหรับ**กระท้อน**ผลไม้หน้าร้อนเปลือกหนา เมล็ดข้างในสีขาวฟูเป็นปุย รสหวาน หรือรสหวานอมเปรี้ยว

นำมาทำเป็น “กระท้อนลอยแก้ว” ของหวานอีกอย่างที่น่าลิ้มลองในวันที่อากาศอบอ้าว กระท้อนลอยแก้วแช่เย็น ๆ ทำให้ชุ่มคอแก้กระหายน้ำได้ดี และลดอาการเจ็บคอ

เครื่องดื่มและน้ำผลไม้ เย็น ๆ เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ช่วยคลายร้อนได้ดียิ่งนัก เครื่องดื่มสมุนไพรมากมายไม่ใช่แค่ช่วยดับกระหาย แต่ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น **น้ำตะไคร้** ช่วยบำรุงสายตา แคลเซียมและฟอสฟอรัส บำรุงกระดูก และฟัน ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดี ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย ลดความดันโลหิตสูง กลิ่นหอมของตะไคร้ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

**น้ำกระเจียบ** มีสีแดงก่ำรสหวานออกเปรี้ยวนิด ๆ สรรพคุณช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก ลดระดับไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต และเป็นยาระบาย

**น้ำมะนาว** รสเปรี้ยวของน้ำมะนาวช่วยเรียกน้ำลายในกระพุ้งแก้มให้สอได้ ผสมกับรสหวานของน้ำเชื่อมและน้ำแข็งทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า รสเปรี้ยว ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน ขับเสมหะ คนแก่คนแก่นำน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำผึ้งจิบตอนเจ็บคอ และช่วยแก้อีกหนึ่งชนิดเครื่องดื่มที่อยากแนะนำ นั่นก็คือ **น้ำมะพร้าว** ในมะพร้าวมีประโยชน์มากมายทั้งน้ำมะพร้าวและเนื้อมะพร้าว อาจจะเห็นคนไปเที่ยวทะเลนิยมดื่มน้ำมะพร้าวคลายร้อนเพราะน้ำมะพร้าวช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย คลายความร้อน ดับกระหาย เป็นยาถอนพิษเบื่อเมา หญิงมีครรภ์ดื่มน้ำมะพร้าวจะช่วยให้เด็กแข็งแรง น้ำมะพร้าวมีโปรตีน น้ำตาล แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียมสูง

ส่วนผลไม้ที่มีสรรพคุณและคุณประโยชน์ทางด้านโภชนาการ ช่วยให้ภายในร่างกายของเราคลายร้อนได้ เพราะผลไม้ไทยส่วนมากจะมีรสหวานและมีน้ำเยอะ ผลไม้หาทานได้ไม่ยากจะนำมาเป็นของฝากก็น่าจะสร้างความประทับใจให้คนรับ

ปิดท้ายกันด้วยผลไม้ช่วยคลายร้อน อันดับแรกยกให้กับ **แตงโม** ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง แล้วยังเป็นยาบำรุงรักษาโรคไต ที่สำคัญคือช่วยลดความร้อนในร่างกาย แตงโมเป็นผลไม้อันดับต้น ๆ ที่จะนึกถึงในช่วงนี้ อากาศร้อน ๆ กับแตงโมฉ่ำ ๆ เย็น ๆ กินแล้วชื่นใจ นอกจากนี้ยังมี ชมพู สรรพคุณยาไทย เอาเนื้อมาทำเป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้เกิดความสดชื่น มีวิตามินและเกลือแร่สูงทำให้ชุ่มคอแก้กระหายน้ำได้ดี เป็นยาระบายอ่อน ๆ

ถึงแม้ว่าสภาพอากาศจะร้อน แต่คนไทยยังมีภูมิปัญญาที่สามารถแก้ไขหรือมีทางออกได้เสมอ เห็นหรือยังว่าพืชผักผลไม้ของไทยมีสรรพคุณและคุณค่าทางอาหารมากมายแค่ไหน ไม่เพียงแค่ช่วยดับร้อนจากอากาศที่ร้อนระอุอยู่ในช่วงฤดูร้อนเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ทางโภชนาการอีกด้วย

หน้าร้อนนี้ มีวิธีคลายร้อนได้หลายวิธี เลือกวิธีที่ดีกับคุณ เช่นเดียวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

ร้อน ๆ อย่างนี้หวานเย็นสักถ้วยมั้ยะคะ.