

กรมอนามัย แนะนำผู้ป่วยลองโควิด-19 เน้นกิน "โปรตีน □ โปรไบโอติกส์ □ วิตามิน" ช่วยฟื้นฟูร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.พ. 2565

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำผู้ป่วยลองโควิด-19 กินอาหารครบ 5 หมู่ ปรุงสุก สะอาด เน้นอาหารย่อยง่าย เลือกกินอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน จุลินทรีย์สุขภาพ หรือโปรไบโอติกส์ (Probiotics) และวิตามินต่าง ๆ เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง และสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post COVID-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ยังคงมีอาการจากโควิด-19 แล้วแต่ยังคงเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30 – 50 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะ ผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรง ดังนั้น ผู้ป่วยลองโควิด-19 ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองอยู่เสมอ ด้วยการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ปรุงสุก สะอาด เน้นอาหารย่อยง่าย เนื่องจากอาจมีความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร และหากมีอาการเบื่ออาหาร ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ หลาย ๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดวัน ไม่ให้ร่างกายอ่อนล้า อ่อนเพลีย และควรเลือกกินอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ รวมทั้งบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโปรไบโอติกส์ (Probiotics) ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว โดยควรเลือกชนิดที่มีน้ำตาลน้อย กินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง กว๊าน หักหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารให้จุลินทรีย์สุขภาพ และยังช่วย ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Junk Food อาทิ อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง อาหารบิงย่าง ของทอด ของมัน หรืออาหารรสจัด ย่อยยาก รวมทั้งควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาหารเหล่านี้มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลง

“ทั้งนี้ วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ก็มีช่วยช่วยให้ร่างกายฟื้นฟู แข็งแรง และสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่

- 1) วิตามินซี พบมากในผักและผลไม้สด เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง มะนาว มะเขือเทศ พริกหวาน เป็นต้น ควรกินแบบสด หากหนึ่งหรือผัด ควรใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อรักษาคุณค่าจากวิตามินซีไว้ได้ดียิ่งขึ้น
- 2) วิตามินเอ เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลืองและสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศสีเหลือง มะละกอสุก เป็นต้น
- 3) วิตามินดี ได้แก่ ปลาเนื้อขาว ปลาตัวเล็ก เห็ด ไข่แดง เป็นต้น
- 4) วิตามินอี ได้แก่ ไข่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ เช่น ถั่วต่าง ๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน อะโวคาโด เป็นต้น
- 5) แร่ธาตุสังกะสี ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องใน ตับ หอยนางรม ข้าวกล้อง เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ป่วยลองโควิด-19 ควรสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง หากมีอาการแยลง ควรรีบกลับมาพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ และรักษาต่อไป” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวจาก [กรมอนามัย วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2565](#)