

เมนูอาหารปลอดภัย..สำหรับผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบี..

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

✕ **ไวรัสตับอักเสบบี**

เชื้อไวรัสตับอักเสบบี อยู่ในน้ำในร่างกาย เช่น เลือด น้ำลาย น้ำตา น้ำนม ปัสสาวะ น้ำอสุจิ และน้ำเมือกในช่องคลอด ดังนั้นไวรัสตับอักเสบบีจึงติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์ จากการให้เลือดของคนที่เป็นโรคนี้ การฉีดยาที่ไม่ได้ใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ การฝังเข็มที่ไม่ได้ใช้เข็มแบบใช้แล้วทิ้ง การสักตามร่างกาย การทำฟันที่ไม่สะอาดพอ และการใช้เครื่องมือแพทย์ที่ปนเปื้อนเลือดของผู้ป่วยมาก่อน

ตับอักเสบจากไวรัสบี เป็นโรคเรื้อรัง และรุนแรง ในตอนแรกที่ได้รับเชื้ออาจจะมีอาการรุนแรง เช่น มีไข้ ตัวเหลือง เบื่ออาหารรุนแรง น้ำหนักลด จากนั้นอาการจะหายไป แต่เชื้อไวรัสบีจะยังคงอยู่ในตัว ทำให้คนนั้นกลายเป็นพาหะของไวรัสบี คอยแพร่เชื้อไปให้ผู้อื่นที่ไม่มีภูมิต้านทาน

ที่จริงทุกวันนี้มีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีใช้แล้วอย่างได้ผลดี บ้านเราฉีดให้กับเด็กแรกเกิดทุกคนด้วยซ้ำไป ดังนั้นจึงไม่น่าเป็นห่วงเด็กรุ่นใหม่แต่อย่างใด

แต่คนที่เป็พาหะ หรือมีเชื้อไวรัสบีอยู่ในตัวนี้ซิ ที่ต้องคอยระวังตัวเองไม่ให้ภูมิต้านทานของตัวเองตกต่ำ เพราะถ้าเราปล่อยเมื่อใด ไวรัสบีที่คอยจ้องอยู่จะทำให้ตับเกิดอาการอักเสบขึ้นมาทันที กลายเป็นโรคเรื้อรัง

การที่ตับอักเสบบ่อยๆ ตับจะเกิดอาการระคายเคืองเป็นระยะ แล้วตับมันก็จะพยายามซ่อมตัวของมันเอง ทำให้บางครั้งเกิดเนื้อเยื่อที่ไม่เหมือนกับเนื้อตับเดิม กลายเป็นเนื้อร้าย หรือเป็นมะเร็งตับขึ้นมา จากสถิติแล้ว หากมีไวรัสตับอักเสบบีอยู่ในร่างกายนานประมาณ 40-50 ปี คนคนนั้นจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งตับสูงมาก

ใครก็ตามที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอยู่ในตัวไม่ว่าจะเป็นเพียงพาหะก็ตาม ควรจะต้องรู้ว่าอาจจะเป็นมะเร็งตับได้ และต้องดูแลตัวเองให้ดี ไม่ให้ภูมิต้านทานของตัวเองพลั้งพลาดต่อเชื้อไวรัสได้ จึงจะลดอัตราเสี่ยงนี้ลงได้

วิถีธรรมชาติในการยับยั้งอาการมะเร็งตับไม่ให้เกิดขึ้น

1. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด
2. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลต่อตับ เช่น พาราเซตามอล เตตราไซคลิน อิริโทรมัยซิน ไอเอนเอซ และยากุมกำเนิด เป็นต้น
3. ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยๆควรนอนให้ได้วันละ 6-8 ชั่วโมง
4. ห้ามไม่ให้เครียด ไม่ควรทำงานหามรุ่งหามค่ำต้องหาวิธีคลายเครียดทุกวัน เช่น

ทำงานอดิเรกหรือออกกำลังกาย เพราะความเครียดจัดทำให้ภูมิต้านทานตกได้มากๆเลย

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะๆ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ นานครั้งละครึ่งชั่วโมง การออกกำลังกายขนาดนี้จะช่วยรักษาระดับภูมิต้านทานให้สูงอยู่เสมอ

6. อาหาร เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องกินข้าวกล้องเป็นประจำ กินผักสดผลไม้สด กินน้ำคั้นจากผักและผลไม้สดอย่างน้อยวันละ 3-4 แก้ว (200 ซีซี) เพราะน้ำตาลจำเป็นต่อการทำงานของตับ แต่ไม่ควรกินน้ำหวานใสสี เพราะมีประโยชน์ไม่เท่ากับน้ำผักและน้ำผลไม้สดๆ

งดน้ำมัน ดังนั้นอาหารประเภททอด ผัด กะทิ นม เนย ต้องงด เพื่อที่ตับจะได้ทำงานย่อยอาหารประเภทน้ำมันน้อยลง ตับของเราไม่สบายก็ควรปล่อยให้มันได้พักบ้างไม่ใช่ใช้งานหนักโดยให้ย่อยอาหารมันๆ อย่างข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อย่งนี้ไม่ควร

งดเนื้อสัตว์รวมทั้งเนื้อปลา กินแต่มังสวิรัต จนกระทั่งตับหายอักเสบ เอนไซม์ตับลดลงเป็นปกติ จึงกินปลาหรือสัตว์น้ำบางชนิดๆน้อยๆ แบบคนไทย เช่น กุ้งใสแกงเลียง ปลาใสแกงสมออะไรประเภทนี้ แต่น้ำมันยังคงต้องควบคุมต่อไป

สำหรับผู้ที่ เป็นตับอักเสบแล้วและต้องการควบคุมอาหาร เสนอว่าให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็น 3 ระยะ ดังนี้คือ

ระยะที่หนึ่ง 2 สัปดาห์แรก

1. กินข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ไม่ได้ขัดขาวทุกมื้อ
2. กินผักสด หรือผลไม้สดทุกมื้อ เช่นมือเข้ากินผลไม้สด มือเที่ยงกินส้มตำ มือเย็นกินสลัดผัก กินน้ำคั้นจากผักและผลไม้สด วันละ 2 แก้ว (200 ซีซี)
3. เนื้อสัตว์ ให้กินปลา อาหารทะเล และไข่ ถ้าจะอยากกินไก่ ให้กินไก่พื้นบ้าน และลอกหนังออก
4. น้ำมันพืช ใช้เพียงเล็กน้อย พอให้ของที่ผัดไม่ติดกระทะ

ระยะที่สอง 4 สัปดาห์ถัดไป หรือจนกระทั่งตับหายอักเสบ

1. กินข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีทเช่นเดิม
2. กินผักสด ผลไม้สดทุกมื้อ กินน้ำคั้นจากผักสดและผลไม้สดวันละ 4 แก้ว (200 ซีซี)
3. งดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ งดปลา กินมังสวิรัต เช่น เต้าหู้ เห็ด วุ้นเส้น แทน
4. งดน้ำมันทุกประเภท และกะทิ ให้กินแกงส้ม ต้มยำ ยำ ลาบ น้ำพริก แทน

ระยะที่สาม ตลอดไป

1. กินข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เช่นเดิม
2. กินผักสด ผลไม้สดทุกมื้อ กินน้ำคั้นจากผักสดและผลไม้สด วันละ 2 แก้ว (200 ซีซี)
3. กินปลา และสัตว์น้ำได้ งดไก่ และไข่

4. งดน้ำมันทุกประเภท งดกะทิ

ต่อไปนี้เป็นเมนูตัวอย่าง แนะนำพอเป็นแนวทางเหมาะสำหรับคนที่ เป็นไวรัสตับอักเสบบีค่ะ

ข้าวกล้องราดหน้าซีฟู้ด

เครื่องปรุง

ข้าวกล้อง 1 ทัพพี กุ้งแช่บ๊วย 2 ตัว ปลาหมึกหั่น 2 ชิ้น เนื้อปลากะพงขาว 1 ชิ้น หอยแมลงภู่ 2 ตัว พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา รากผักชี 1-2 ราก กระเทียม 3-4 กลีบ นำปลา นำตาลนิดหน่อย น้ำมันพืช น้ำซุปรกชีหนุสด (ถ้าชอบเผ็ด)

วิธีทำ

โขลกรากผักชี กระเทียม โขยพริกไทย ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกชีหนุลงไป ทูบพอแตก 2-3 เม็ด เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย ผัดเครื่องก่อนแล้วเอากุ้ง ปลาหมึก หอย ลุงผัดพอสุก ใส่ปลากะพงที่เหลือ เติมน้ำซุปรกชีหนุขลุกขลิก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล (ถ้าชอบหวาน) แล้วนำไปราดข้าวกล้อง

หมายเหตุ

เมนูเป็นตัวอย่างของอาหารใน 2 สัปดาห์แรก คือกินข้าวกล้อง อาหารทะเล ใช้น้ำมันเล็กน้อย ถ้าได้กินอาหารจานนี้กับสลัดผักสด และตามด้วยผลไม้คั้นสด เช่น น้ำสมคั้น ก็จะสมบูรณ์ทีเดียว

2 สัปดาห์แรกเป็นเมนูที่ค่อยๆ ทำให้คุณชินกับอาหารไขมันต่ำ และการงดเนื้อสัตว์ใหญ่

ซุปรวมิโซะ เต้าหู้หลอด

เครื่องปรุง

เต้าหู้หลอด 1 หลอด มิโซะ 1 ช้อนโต๊ะ ต้นหอม 1-2 ต้น น้ำซุปร 1 ถ้วยแกง

วิธีทำ

หั่นเต้าหู้เป็นแว่นแล้วผ่าเป็น 4 ส่วน ต้มน้ำซุปรให้เดือด ละลายมิโซะลงไป ใส่เต้าหู้ และต้นหอมหั่นที่หลัง

หมายเหตุ

เมนูนี้เป็นแบบมังสวิรัต เหมาะสำหรับกินในระยะที่สอง ซึ่งต้องกินมังสวิรัตและไม่ใช้น้ำมัน บางครั้งหั่นมาไซมิโซะใส่ลงไปให้น้ำแกง ก็จะทำให้หายเบื่อกับแกงจืดแบบเดิมๆได้

ถ้าไม่มีมิโซะ จะใช้เต้าเจี้ยวแบบจืดอย่างดีใส่ลงไปแทนก็ได้

วุ้นเส้นผัดไทยไร้ไขมัน

เครื่องปรุง

วุ้นเส้นแช่น้ำแล้ว 1 ห่อเล็ก เต้าหู้แข็ง ¼ ก้อน ไข่ขาว 2-3 กลีบ น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาลปิบนิดหน่อย ถั่วงอก 1 หยิบมือ ไข่ 2-3 ตน หัวปลี น้ำซุปร มะนาว

วิธีทำ

เอาน้ำซุปลั้กระทะ จนเดือดจัด ใส่กระเทียมบดลงไปผัดกับน้ำจันทน์หอม เอาเต้าหู้และวุ้นเส้นลงผัด
ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ามะขามเปียก น้ำตาลปีบ ใส่ถั่วงอก และกุ๊ยไช่ กินกับหัวปลี กานกั๊ไช่
ถ้าไม่เปรี้ยวพอให้บีบมะนาว

หมายเหตุ

เมนูนี้เป็นตัวอย่างของอาหารในระยะที่สอง ซึ่งห้ามน้ำมัน อะไรที่ต้องการผัดสามารถใช้น้ำซุปลั้ผัดแทนได้
แค่นี้ก็ไม่ต้องเป็นภาระของตับที่จะย่อยน้ำมันแล้ว

น้ำพริกกะปิ ปลาทุย่าง

เครื่องปรุง

กะปิดี 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2-3 กุ๊ลิบ กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะ มะเขือพวง พริกชี้หนู มะนาว
น้ำตาลปีบนิดหน่อย ปลาทุย่าง 1-2 ตัว ผักแกลมแล้วแต่ชอบ

วิธีทำ

โขลกพริกชี้หนู กระเทียม กะปิ กุ้งแห้งเข้าด้วยกัน ละลายน้ำซุปลั้พอขลุกขลิก
ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบและมะนาวแล้วแต่ชอบ

ย่างปลาทุยจนสุก และหอมดีแล้ว กินกับน้ำพริก และผักแกลม

หมายเหตุ

นี่ก็น้ำพริกกะปิธรรมดาๆแต่แทนที่จะกินกับปลาทุยทอดให้มีน้ำมันก็เพียงแต่เปลี่ยนมากินกับปลาทุยย่าง
ก็อร่อยได้เช่นเดียวกัน

เมนูนี้ทำเป็นตัวอย่างสำหรับอาหารในระยะที่ 3 ซึ่งสามารถกินปลาได้ แต่น้ำมันให้น้อยสักหน่อย
การย่างปลาทุยแทนการทอดก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะลดน้ำมันลงได้

การกินปลาไม่จำเป็นต้องทอดเสมอไป จะย่างบ้าง ใส่ไมโครเวฟบ้าง นึ่ง หรือต้มบ้างก็ได้

.....
ขอขอบคุณที่มาบทความ : หนังสือกุลสตรี คอลัมน์เพื่อชีวิตและสุขภาพ