

## แนะนำอาหารสำหรับผู้ป่วยลองโควิด (Long COVID)

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2565

### แนะนำอาหารผู้ป่วย "ลองโควิด" (Long COVID) เสริมวิตามินแร่ธาตุฟื้นฟูร่างกาย

ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post COVID-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ย้ายจากโควิด-19 แล้วแต่ยังคงเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30 - 50 เปอร์เซ็นต์ จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรง

ดังนั้น ผู้ป่วยลองโควิด-19 ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองอยู่เสมอ ด้วยการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ปُرุงสุก สะอาด เน้นอาหารย่อยง่าย โดยเมนูที่แนะนำมีดังนี้

#### อาหารสำหรับผู้ที่มีอาการลองโควิด

- **อาหารอ่อนย่อยง่าย** เช่น ปลา นม ไข่ ซึ่งปลามีโอเมก้า 3 จะช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนไวรัสในเซลล์ได้ และเนนผัก ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน
- **อาหารที่บำรุงปอด** เช่น ขิง พริกหวาน แอปเปิ้ล พักทอง ขมิ้นชัน มะเขือเทศ ธัญพืช น้ำมันมะกอก หอยนางรม และเบอร์รี่
- **อาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ** หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว โดยควรเลือกรุ่นที่มีน้ำตาลน้อย กินรวมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแข็ง ถั่วลิสง
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** วันละ 8-10 แก้ว
- **กินอาหารให้ถูกต้องตามธงโภชนาการ** โดยกินผัก วันละ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้วันละ 3-5 ส่วน

ตัวอย่างเมนูอาหารตามธงโภชนาการใน 1 วัน ประกอบด้วย

- 1) อาหารเช้า ข้าวกล้องต้มปลา
- 2) อาหารว่างเช้า นมรสจืด พร่องมันเนย
- 3) อาหารกลางวัน ราดหน้าทะเลใส่คะน้า
- 4) อาหารว่างบ่าย ขนมจีบหมู 2 ชิ้น แดงโมหั่นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น
- 5) อาหารเย็น แกงส้มผักรวม และข้าวกล้อง

หากมีอาการเบื่ออาหาร ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ ทุลายุ ๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดวัน ไม่ให้ร่างกายอ่อนล้าอ่อนเพลีย

#### อาหารเสริมวิตามินและแร่ธาตุ

อาหารเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟู แข็งแรง และสร้างภูมิคุ้มกัน

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 ปลาไหล ปลาทึบ ทิม 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

6) **กรดไขมันโอเมก้า 3** ลดการอักเสบที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปลาและอาหารทะเล น้ำมันปลา ถั่วต่าง ๆ น้ำมันพืช เป็นต้น

### อาหารที่ผู้ป่วยลองโควิดควรเลี่ยง

- อาหารรสจัด ย่อยยาก
- เลี่ยงอาหารแปรรูปต่าง ๆ หรือเนื้อสัตว์แปรรูป อาหารแช่แข็ง อาหารหมักดอง เพราะมีปริมาณไขมัน และเกลือสูง
- จำกัดการบริโภคน้ำตาล ของหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เพราะน้ำตาลจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขอบคุณข้อมูลสุขภาพจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่มา [PPTV\\_hd36](#)