

อาหารต้านโรคหวัด..



"หวัดหรือโรคหวัด" ไม่ใช่โรคธรรมดา ๆ อย่างที่คิด เพราะเมื่อเป็นแล้วถ้าดูแลรักษาไม่ดีก็จะมีโรคอื่นที่หนักกว่าแทรกซ้อนขึ้นมาได้

ฉะนั้นการรักษาหวัดตั้งแต่เริ่มเป็นจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดโดยเน้นการรับประทานผักและผลไม้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ และระมัดระวังความสะอาดของอุปกรณ์การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

สำหรับอาหารต้านหวัดที่เป็นที่นิยมกันในปัจจุบันที่รวบรวมได้มีดังนี้

1. เอชอีนาเซีย (Echinacea) เป็นอาหารสมุนไพรที่นิยม และได้รับการยอมรับในประเทศเยอรมนี สำหรับใช้ในการรักษาหวัด ไข้หวัดใหญ่และโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ จากข้อมูลการวิจัยพบว่าอาหารสมุนไพรนี้จะทำให้เพิ่มภูมิต้านทาน แต่ควรใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่ 2-3 วันถึง 2 สัปดาห์ที่เริ่มต้นเป็นหวัดจะได้ผลดีที่สุด
2. ยาอมเสริมสังกะสี มีข้อมูลการวิจัยพบว่ายาอมที่มีส่วนผสมของสังกะสีกลูโคเนตไกลซีน (Zinc-gluconate-glycine) นั้น จะสามารถลดระยะเวลาการเป็นหวัดรวมถึงความรุนแรงของอาการหวัดได้ แต่บางข้อมูลการวิจัยบอกว่าไม่มีผลช่วยลดอาการหวัดได้
3. วิตามินซี การรับประทานวิตามินซีในขนาดสูง ๆ ไม่สามารถป้องกันหวัดได้ ถ้าการรับประทานวันละ 2,000 มิลลิกรัม จะช่วยลดความรุนแรงของอาการหวัด และระยะเวลาเป็นหวัดได้เท่านั้น แต่ไม่เหมาะสำหรับเด็ก หญิงมีครรภ์ และให้ลูกกินนม แต่ถ้าหากดื่มน้ำส้มคั้นมาก ๆ ก็จะได้ทั้งน้ำ และวิตามินซีที่จะช่วยลดอาการหวัดได้เช่นเดียวกัน
4. ซาเปปเปอร์มินต์ ในซาเปปเปอร์มินต์มีสารเมททอล ดังนั้นการดื่มซาเปปเปอร์มินต์จะช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกน้ำมูกไหลเมื่อเป็นหวัดได้ สำหรับเคล็ดลับในการชงชาชนิดนี้ ชะแ่ชควรปิดฝาด้วย เพราะจะไม่ทำให้สารที่ออกมาระเหยไปเสียก่อนที่จะดื่ม
5. ชุปไก่ตุ๋น ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าเป็น "เพนนิซิลิน จากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ" จากข้อมูลการวิจัยพบว่า ชุปไก่ตุ๋นร้อน ๆ จะลดน้ำมูก ลดอาการคัดจมูก ทำให้หายใจคล่องขึ้น รวมทั้งช่วยลดอาการอักเสบจากการติดเชื้อได้
6. ผลไม้ การรับประทานผลไม้ที่พอเพียงก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้การเป็นหวัดยากขึ้น เพราะในผลไม้จะมีสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการต้านหวัดได้สูง

จากข้อมูลการวิจัยของมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์วิตามินและเกลือแร่ 8 ชนิด คือ วิตามินเอ ไทอะมิน ไรโบเฟลวิน โนอะซิน โฟเลท วิตามินซี แคลเซียมและธาตุเหล็ก ในผลไม้ที่นิยมรับประทานในเขตร้อน จำนวน 31 ชนิด พบว่า "ฝรั่ง" มีวิตามินซีสูงที่สุดครองอันดับที่ 1 ตามมาด้วยผลกีวีและมะละกอ

10 อันดับผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่

1. ฝรั่ง
2. ผลกีวี
3. มะละกอ
4. แคนตาลูป
5. สตรอเบอร์รี่
6. มะม่วง
7. มะนาว
8. ส้ม
9. แพชชันฟรุต
10. ผลเคอเรนสีแดง

โดยสรุปแล้ว "อาหารต้านโรคหวัด" มีอยู่ไม่ไกลไม่ไกลตัวเราเอง ผลไม้นับได้ว่าเป็นอาหารที่รสอาหาร วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นสูง ที่สามารถทำให้การเป็นหวัดยากขึ้น จึงควรรับประทานเป็นประจำ เพียงแต่ควรรับประทานผลไม้ให้หลากหลายและรวมถึงผลไม้ 10 อันดับดังกล่าวด้วย

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>