

อาหารเพื่อสุขภาพรับหน้าร้อน

- นับแต่โบราณกาล คนไทยได้เรียนรู้วิถีคลายร้อนด้วยการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มเพื่อให้อุณหภูมิ ความร้อนในร่างกายลดลงมานานแล้ว ทั้งโดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย บวกกับความมหัศจรรย์ของ พืชผัก ผลไม้ในเมืองไทยหลายอย่างที่มีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่เพียงแต่จะช่วยดับกระหายคลายร้อน เท่านั้น แต่ยังช่วยบำรุงสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ด้วย

ท่านที่ชอบรับประทานสมุนไพร มีเมนูการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อนแบบปลอดภัยและประหยัด มาฝากคือ เครื่องดื่มตำรับ “ตรี ผลา” ประกอบด้วย สมุนไพรที่สามารถปรับธาตุทั้ง 4 ให้สมดุลได้แก่ สมอไทย สมอทิเบต และ มะขามป้อม วิธีการทำโดยใช้สมุนไพรทั้งสามในอัตราส่วนที่เท่ากันนำมาต้มให้เดือดและเคี่ยวจนมีสีขุ่นของสมุนไพรออกมา ใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อเสริมเกลือแร่ จากนั้นปรุงรสตามใจชอบนอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่มีรสชาติขมช่วยดับพิษ ร้อนได้ เช่น ขอดมะระสดหรือต้มจิ้มน้ำพริก สะเดาน้ำปลาหวาน หรือแกงขี้เหล็กปลาช่อน รับประทานเมื่อเย็นจะช่วยให้ หลับสบาย และช่วยให้ระบบขับถ่ายสะดวกขึ้น นักโภชนาการได้แนะนำอาหารทั้งคาวหวานในช่วงหน้าร้อนดังนี้

มะระทรงเครื่อง มะระมีสรรพคุณที่สำคัญคือเป็นยาดับร้อนถอนพิษไข้ แก้อาการบวมเรื้อรังอาการร้อนในแก้อักเสบเจ็บคอ **แกงเลียงกุ้ง** อาหารพื้นบ้านที่ประกอบด้วยผักต่างๆ เช่น ใบตำลึง ใบแมงลัก น้ำเต้า เห็ดฟาง กะชาย ผักเหล่านี้มีประโยชน์ ต่อร่างกาย แกงเลียงกุ้งร้อนๆ สามารถขับเหงื่อช่วยให้ร่างกายเบาสบาย

แตงโม เห็นเนื้อแดงๆ ฉ่ำๆ บอกได้เลยว่ามีน้ำและน้ำตาลเยอะเหมาะสำหรับไว้รับประทานหน้าร้อนที่สุด คนญี่ปุ่นจะชอบ กินแตงโมมากๆ ในช่วงหน้าร้อนในแตงโมมีปริมาณน้ำมากกว่า 90% แถมยังมีสารที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย

ชาเย็น เป็นอีกเครื่องดื่มหนึ่งที่จะช่วยให้สดชื่นได้แต่อย่าดื่มเยอะเกินไป เพราะชามีคาเฟอีนอยู่ด้วยถ้าดื่มเกิน 6 แก้วต่อวัน จะทำให้เกิดอาการขาดน้ำได้ ดังนั้นควรดื่มแค่แก้วสองแก้วพอแล้วครับ

แตงกวา นี่เป็นสุดยอดผักที่น้ำเยอะมาก มากกว่าแตงโมอีก คือมีน้ำอยู่ประมาณ 96% แถมยังไม่มีแคลอรีอีกต่างหาก ถึงแม้ว่าแตงกวาอาจไม่ใช่ผักที่มีสารอาหารอุดมมากที่สุด แต่ก็ยังเป็นทางเลือกที่ดีของผักที่มีน้ำอยู่มาก และมีวิตามินต่างๆ อีก ด้วย เอามาใส่สลัดกินเย็นๆ แก้อ่อนอ่อยแถมได้ประโยชน์อีกด้วย

นอกจากอาหารเพื่อสุขภาพช่วยหน้าร้อนแล้วการปฏิบัติตัวในช่วงหน้าร้อนก็สำคัญไม่ใช่น้อยผู้เขียนจะขอ ยกตัวอย่างข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพยามหน้าร้อนดังนี้

1. ปรับพฤติกรรมบริโภค อากาศร้อนอบอ้าวมากๆ จะมีผลให้อาหารเกิดการบูด-เน่าเสียง่ายเร็วกว่าฤดูอื่นๆ จึงต้อง เลือกรับประทานอาหาร โดยต้องพิถีพิถัน ความสด-ใหม่ – สะอาด

2. ปรับสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรงตลอดเวลาด้วยการหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 3 ครั้งๆ ละ ไม่ต่ำกว่า 30 นาที และควรสวมเสื้อผ้าบางเบา สีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี

3. ปรับสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้เหมาะสมเช่น ที่พักอาศัยไม่มีเครื่องปรับอากาศใช้วิธีเปิดประตู-หน้าต่าง มากบานที่สุดเพื่อให้อากาศร้อน ระบาย-ถ่ายเทดี ถ้ามีเครื่องปรับอากาศก่อนเปิดเครื่องควรเปิดประตูหน้าต่างระบายออก ก่อน อย่างน้อย 30 นาที เพื่อประหยัดไฟ

4. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน หรืออยู่กลางแจ้งโดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00 – 15.00 น. แต่ถ้าหากมีความ จำเป็นก็ขอแนะนำให้ดื่มน้ำเย็นสัก 1-2 แก้วก่อนออกจากบ้าน

5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท

ทำได้เท่านี้เราก็สามารถผ่านหน้าร้อนไปได้แน่นอน ขอให้ทุกท่านมีความสุขพบกันใหม่ฉบับหน้า.....สวัสดิ์ครับ