กินโป๊ยกั๊กใส่"พะโล้"สู้ไข้หวัด

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

น.พ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ American Board of Anti-aging medicine แนะนำอาหารการกินในช่วงที่ผู้คนหวาดผวาไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009

อาหารไทยมีส่วนช่วยอยู่เยอะมาก เพราะใช้พืชสมุนไพรทั้งโอชาและยังมีประโยชน์มหาศาล เช่น โป๊ยกั๊กของชาวเอเชีย แม้ไม่ได้ฤทธิ์เข้มข้นฆ่าเชื้อได้อย่างยาเคมี แต่ก็ช่วยให้มีสุขภาพดีได้ เพราะโป๊ยกั๊กมีสารสำคัญคือกรดชิคิมิก ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาต้านเชื้อไวรัส **ซึ่งโป๊ยกั๊กนี้ใช้ปรุงอาหารประเภทไข่พะโล กวยจั๊บ หรือก๋วยเตี๋ยวน้ำซุปยาจีน ล้วนมีสรรพคุณในการไล่หวัดได้ดี** แถมมีรสอร่อยกว่ากินยา นอกจากนั้นยังมีขิง สะระแหน่ ใบหม่อนกับดอกเก๊กฮวยอบแห้ง ที่ทางการสาธารณสุขแถบเอเชียแนะนำไว้ก็เป็นการป้องกันสุขภาพตามแนวธรรมชาติ



สำหรับการสังเกตอาการไข้หวัด 2009 น.พ.กฤษดา กล่าวว่า จะมีไข้สูงลอยไม่ทราบสาเหตุ กินยาแล้วไม่หาย ปวดเมื่อยตัว เบื่ออาหาร มีน้ำมูก ไอรุนแรงจนถึงขั้นหอบ และมีประวัติสัมผัสกับผู้ที่เป็นโรคหรือผู้ที่มาจากประเทศเม็กซิโกหรือประเทศที่มีการติดเชื้อ

การล้างมือจนถึงข้อศอกและใส่ที่ปิดปาก-จมูกป้องกันเป็นวิธีป้องกันตัวที่ง่ายแต่ได้ผลดี

รวมถึงนอนหลับให้พอเพียง ออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวันยกเว้นวันที่รู้สึกเหนื่อยหรือไม่สบาย กิน**วิตามินซีหรือผลไม้รสเปรี้ยวช่วยเสริมคอลลาเจนเติมภูมิคุ้มกันให้เม็ดเลือดขาว** *และแนะนำให้รับประทานโป๊ยกั๊กหรือพะโล เพราะมีสารตั้งต้นในการต้านไวรัสได้คล้ายกับในยาทามิฟลู*

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด