

## กินโป๊ยกั๊กใส่"พะโล้"สู้ไข้หวัด

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 ก.ค. 2552

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

อาหารไทยมีส่วนช่วยอยู่เยอะมาก เพราะใช้พืชสมุนไพรทั้งโสมและยังมีประโยชน์มหาศาล เช่น โป๊ยกั๊กของชาวเอเชีย  
แม่ไมไต่ฤทธิ์เขมขนขาเชื่อได้อย่างยูเคมี แต่ก็ช่วยให้มีสุขภาพดีได้ เพราะโป๊ยกั๊กมีสารสำคัญคือกรดซิตริก  
ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาต้านเชื้อไวรัส **ซึ่งโป๊ยกั๊กนี้ใช้ปรุงอาหารประเภทพะโล้ กวยจั๊บ หรือกวยเตี๋ยวน้ำชุปยาจีน**  
**ล้วนมีสรรพคุณในการไล่หวัดได้ดี แถมมีรสอร่อยกว่ากินยา** นอกจากนี้ยังมีขิง สะระแหน่ ใบหม่อนกับดอกเก๊กฮวยอบแห้ง  
ที่ทางการแพทย์สุขแถบเอเชียแนะนำให้ไว้ก็เป็นการป้องกันสุขภาพตามแนวธรรมชาติ



สำหรับการสังเกตอาการไข้หวัด 2009 น.พ.กฤษดา กล่าวว่า **จะมีไข้สูงลอยไม่ทราบสาเหตุ**  
**กินยาแล้วไม่หาย ปวดเมื่อยตัว เบื่ออาหาร มีน้ำมูก ไอรุนแรงจนถึงขั้นหอบ**  
และมีประวัติสัมผัสกับผู้ที่ เป็นโรคหรือผู้ที่มาจากประเทศเม็กซิโกหรือประเทศที่มีการติดเชื้อ

**การล้างมือจนถึงข้อศอกและใส่ที่ปิดปาก-**  
**จมูกป้องกันเป็นวิธีป้องกันตัวทั้งายแต่ได้ผลดี**

รวมถึงนอนหลับให้พอเพียง ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ  
อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวันยกเว้นวันที่รู้สึกเหนื่อยหรือไมสบาย  
กิน**วิตามินซีหรือผลไม้รสเปรี้ยวช่วยเสริมคอลลาเจนเติมภูมิคุ้มกันให้เม็ดเลือดขาว**  
**และแนะนำให้รับประทานโป๊ยกั๊กหรือพะโล้**  
**เพราะมีสารตั้งต้นในการต้านไวรัสได้คล้ายกับในยาทานิฟลู**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด