

เป็นโรค.....เลือกกินอาหารเฉพาะโรค

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

วันนี้เรารู้สึกว่ามีอาหารที่ไว้รับประทานเฉพาะโรคมาฝากค่ะ.....

✖- ท้องอืด ควรกินผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร เช่น กินตำลึงจิ้มน้ำพริก แกงเลียง แกงจืด จะช่วยย่อยอาหารประเภทแป้ง กินสับปะรดเป็นอาหารหวานหลังกินข้าว สับปะรดช่วยย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ กินเนื้อสัตว์ควบคู่กับผักที่เป็นสมุนไพรช่วยย่อยเช่น กระชาย ตะไคร้ กะเพรา พริกไทย

✖- ปวดเข้า (ไม่ใช่โรคเกาต์) ควรกินอาหารที่ทำด้วยขิงจะช่วยลดอาการอักเสบ เช่น หมูผัดขิง ต้มส้มปลากระบอก ปลาเจียง น้ำพริกขิง เมี่ยงคำ เมี่ยงปลาทุ

✖- ท้องผูก ควรกินอาหารที่มีเส้นใยสูง ข้าวกล้อง น้ำพริกผักจิ้ม,แกงส้มดอกแค แกงเลียงตำลึงหัวปลี สะเดาลวกน้ำปลาหวาน แกงเลียงชะอมปลาลาย ยำมะเขือพวง แกงป่าขี้เหล็กหมูย่าง

✖- คอเลสเทอรอลสูง ควรกินอาหารที่มีเส้นใยสูง หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ อาหารทะเล กุ้ง หอย ปู หลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์

✖- เบวหวาน ควรลดอาหารหวาน มัน เค็มจัด หันกินข้าวกล้อง กินผักใบ เช่น น้ำพริกจิ้มผักบุ้งต้ม หัวปลีต้ม ดอกแค ยอดแคต้ม มะระขี้นกต้ม กินปลา กุ้ง กินอาหารประเภทยา เช่น ยำใบบัวบก ยำผักกูด ยำยอดกระถิน แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มผักกระเฉด ต้มยำหัวปลี (กินอาหารที่มีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ รสไม่หวาน)

✖- ความดันสูง จำกัดอาหารไขมัน อาหารหวาน อาหารรสเค็ม ควรกินข้าวกล้อง ลดอาหารที่ใส่กะทิใช้ผักที่มีเส้นใยสูงทำอาหาร เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา กระเจ็ด ชะอม หัวปลี ใบบัวบก กระถิน โดยกินวันละประมาณ 200 กรัม และทำอาหารใส่กระเทียมให้มากกว่าปกติ

✖- โรคเกาต์ งดเครื่องในสัตว์ทุกชนิด กินปลาเป็นหลัก ใช้ผักใบทำอาหารเอายอดดอก เออเมลิ์ดอก ผักประเภทหน่อ เมล็ด ยอด จะเพิ่มความปวดไข้มากขึ้น แดงกว่ากินแต่เปลือก ตำลึงเด็ดยอดดอก ถ่วงอกเอาหัวออก เป็นต้น) ดื่มน้ำตะไคร้ และดื่มน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว

✖- นอนไม่หลับ กินข้าวกล้องเป็นประจำ กินผักสดผลไม้สดมากใน 1 วัน เช่นกินผักรวมกัน (ใน 1 วัน ประมาณ 200 กรัม ผลไม้ ส้ม 1 ลูก มะละกอ 1 จาน 8 คำ สับปะรด 1 จาน 8 คำ) ใช้ใบขี้เหล็กลวกจิ้มน้ำพริก หรือใช้ใบขี้เหล็กแกงกับปลาลาย

✖- ท้องผูก กินข้าวกล้อง กินผักที่มีเส้นใยสูง เช่น มะระขี้นก สะเดา มะเขือพวง ใช้ตำลึงจิ้มน้ำพริกหรือทำน้ำพริกมะเขือพวง ผัดมะระขี้นกกับไข่ กินผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เช่น ยอดขี้เหล็ก กินมะละกอสุกเป็นประจำ ตมน้ำมะขามเปียกต้มเป็นเครื่องดื่มประจำ รู้อย่างนี้แล้ว ใครเป็นโรคอะไรก็ลองหาอาหารที่แนะนำมาทานกันได้ เพื่อสุขภาพที่ดี.



ที่มา เดลินิวส์