

## ร้อนนี้กินอย่างไร เย็นทั้งกาย สุขทั้งใจ

🕒 นำเสนอเมื่อ 6 มี.ค. 2557

### ร้อนนี้กินอย่างไร เย็นทั้งกาย-สุขทั้งใจ (สสส.)

เรื่องโดย : กิดานัล กังแฮ Team Content [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

อ.แววตา เอกชาวนา นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ให้ข้อมูลว่า เมื่อฤดูร้อนมาถึง สิ่งที่แฝงมากับอากาศก็คือ เชื้อโรคสารพัดชนิดที่สามารถเติบโตได้ดีในภาวะที่อากาศอบอ้าว จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาดของทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินอาหาร

โดยโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารที่พบบ่อย อย่าง อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย และบิดนั้น มีสาเหตุจากการกินอาหารปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ทั้งจากอาหารที่ทำไว้นานแล้ว และอาหารที่ไม่ได้เก็บแช่ไว้ในตู้เย็น ซึ่งหลังจากรับประทานอาหารปนเปื้อนเชื้อ จะปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หากมีถ่ายอุจจาระมาก ก็จะทำให้เกิดการขาดน้ำได้ด้วย

### ข้อควรระวังในการเลือกรับประทานอาหารช่วงหน้าร้อน

นักโภชนาการคนเก่งบอกว่า อาหารที่ไม่แนะนำให้รับประทานในช่วงหน้าร้อน คืออาหารจำพวกสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบเนื้อต่าง ๆ รวมถึงอาหารมันและทอด แกงที่ใส่กะทิ แต่ควรกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคโดยไม่จำเป็น

นอกจากนี้ ยังควรเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไขมัน ซึ่งเป็นอาหารย่อยยาก เพราะหากทางเดินอาหารทำงานหนัก จะเกิดความร้อนขึ้นในร่างกาย อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน รวมถึงอาหารทอด จึงเป็นอาหารที่รับประทานแล้วจะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง อืดอืด ย่อยยาก ในหน้าร้อนนี้ จึงควรเน้นรับประทานผักและผลไม้เป็นหลักมากกว่าอาหารจำพวกแป้งและเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้อาหารหนักเกินความจำเป็นหากรับประทานมากเกินไป

### เมนูแนะนำในหน้าร้อน

มะระตุ๋น หรือแกงจืดมะระ เป็นเมนูร้อน ๆ ที่ดีบร้อนได้ดี เพราะมะระเป็นผักที่มีไขมันต่ำ ย่อยง่าย มีฤทธิ์ทางยา ในเรื่องของกระบายความรอนภายในร่างกาย เป็นเมนูอันดับหนึ่งที่ดีบร้อนได้ดีที่สุดในบรรดาอาหาร

อันดับต่อมา คือผัดบวบ ก็เป็นอีกเมนูแนะนำ แต่ต้องระวังในเรื่องของการผัดที่ไม่ควรใส่น้ำมันมากเกินไป ในอาหารทั้งสองชนิดนี้มีน้ำและผักเป็นส่วนประกอบหลัก จะช่วยแก้กระหายและอาการร้อนในได้เป็นอย่างดี

## เครื่องดื่มไทย ๆ คลายร้อนได้ดี

น้ำตะไคร้ ช่วยขับเหงื่อ, น้ำมะนาว ช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายเย็นลง และขับเสมหะ, น้ำมะตูม เป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มในหน้าร้อนมาแต่โบราณ เพราะนอกจากจะมีกลิ่นหอมชื่นใจ ยังช่วยแก้กระหายได้ด้วย

นอกจากนี้ หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม การดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการในหน้าร้อน คือวันละประมาณ 1.5-2 ลิตร

อ.แววตา ย้ำว่า ในหน้าร้อน ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องดูแลเป็นพิเศษเนื่องจาก มีประสิทธิภาพรับรู้ที่ช้ากว่าหนุ่มสาว ทำให้การรับรู้ในเรื่องของการกระหายน้ำช้าตามไปด้วย บุตรหลานควรดูแลเรื่องการดื่มน้ำ หรืออุณหภูมิสถานที่อยู่อาศัยของท่านให้มีอากาศที่ถ่ายเท เพื่อความปลอดภัย

ขอบคุณที่มาจาก [สสส.](#)