

อาหารแสลง คืออะไร

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2565

โภชนาการในอาหารมีส่วนสำคัญในการช่วยซ่อมแซมร่างกาย เมื่อเราบาดเจ็บ หรือป่วย แต่ในอีกด้านหากเราไม่ใส่ใจถึงคุณค่าอาหารที่จะได้รับเมื่อในช่วงที่ต้องฟื้นฟูร่างกายหลังจากเจ็บป่วยนั้น อาหารที่เราทานเข้าไปนั้น ก็สามารถส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน หรือที่เราๆ เคยได้ยินมาตั้งแต่เด็กๆ กันแล้วในชื่อว่า “ของแสลง” ซึ่งความจริงแล้วนั้น ของแสลงไม่ใช่ความเชื่อของมงาย ที่พิสูจน์ไม่ได้แต่เพียงเพราะการแพทย์ในอดีตนั้น มักมาพร้อมกับความเชื่อและศาสนา ทำให้ข้อมูลต่างๆ เมื่อวันเวลาผ่านไปนานวันเข้าจึงกลายเป็นทฤษฎีที่ดูมงาย ไม่มีหลักการที่น่าเชื่อถือ วันนี้เราจะมาดูกันว่า โภชนาการในอาหารนั้นสอดคล้องกับอาการต่างๆ อย่างไร

1. อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก จนมีผลต่อระบบย่อยอาหาร ส่งผลให้ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ และอาเจียนได้

2. อาหารร้อนเกินไป ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก จึงเกิดความร้อนและความชื้นสะสมในร่างกายมากเกินไป แล้วส่งผลกับอวัยวะอื่น ๆ เช่น เจ็บคอ ปากเป็นแผล

3. อาหารที่ผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนและปรุงแต่งมากเกินไป
จนทำให้เสียคุณค่าอาหารทางธรรมชาติและหลักโภชนาการ เราจึงควรปรุงอาหารด้วยวิธีที่เหมาะสมและปรุงแต่งน้อยที่สุด

4. การรับประทานอาหารไม่สอดคล้องกับภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือในขณะที่เป็นโรค

เมื่อเราไม่สบาย หลักการสำคัญที่จะทำให้เรามีอาการดีขึ้น ก็คือการพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอาการตามโรค นอกจากนี้เราควรเลือกรับประทานอาหารให้ตรงกับอาการหรือโรคที่เป็น ในอดีตคนโบราณเคยกล่าวไว้ว่า ห้ามกินนั้นนี่ขณะป่วยเพราะอาจจะเป็นอาหารแสลงหรืออาหารต้องห้าม โดยมีหลายประการดังนี้

1. เมื่อเรามีอาการไข้สูง ห้ามกินอาหารรสเผ็ดร้อน เปรี้ยว และมัน

อาการไข้สูงเกิดจากธาตุไฟกำเริบ ทำให้ร่างกายมีความร้อนมากขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เปรี้ยว และมัน จะเป็นตัวเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย จึงควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นหรือน้ำเยอะๆ เช่น แตงกวา แตงโม พัก มะระขี้นก ฯลฯ

2. เมื่อเรามีอาการไอเจ็บคอ หากกินอาหารทอด อาหารมันและน้ำเย็น จะเป็นกระตุ้นอาการมากขึ้น

การไอเป็นการนำสิ่งแปลกปลอมที่ติดหรืออุดกั้นบริเวณหลอดลมและปอดออกจากร่างกาย ดังนั้นการกินอาหารทอดหรืออาหารที่มีความมันจะส่งผลให้หลอดลมเกิดการระคายเคืองตลอดเวลา

นอกจากนี้อาหารที่มีรสหวานจัด ขนมหหรือผลไม้แห้งๆ หรือเป็นผงๆ จะทำให้หลอดลมระคายเคืองตลอดเวลา และน้ำเย็นจะเป็นตัวกระตุ้นให้หลอดลมมีการหดตัว ทำให้มีอาการไอมากขึ้น

3. เมื่อเรามีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ห้ามกินอาหารรสเย็น ชม ผัด

โดยเฉพาะการกินผักสด ผลไม้ ที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ผักกาด ตำลึง ใบย่านาง ฟักทะลายโจร เพราะการกินในปริมาณมากเกินไป จะทำให้มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ หากเรารับประทานสมุนไพรหรือผักที่มีฤทธิ์ร้อนจะช่วยในการระบายลมได้ เช่น ขิง กระเพรา พริกไทยดำ ฯลฯ นอกจากนี้อาจจะดื่มน้ำมะนาว เพราะกรดในน้ำมะนาวจะช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

4. เมื่อเราเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ กระเพาะอาหารเป็นแผล หรือระบบการย่อยไม่ดี

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของเผ็ด ของทอด-มัน ซ้อดโกแล็ต ของหมักดอง ผักดิบ ผลไม้รสเปรี้ยว และเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ กาแฟ เพราะอาหารเป็นตัวกระตุ้นโรคกระเพาะกำเริบ แนะนำให้กินอาหารปริมาณน้อยหลายมื้อ กินอาหารตามเวลา สุก สะอาด และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย

5. ห้ามกินหน่อไม้ หน่อไม้เป็นอาหารแสลงในตำราแพทย์แผนไทย

โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคกระดูกและข้อ เพราะหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง เป็นสารต้นแบบในการผลิตกรดยูริก ซึ่งถ้ามีมากไป ก็จะสะสมตามข้อต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้เป็นโรคเกาต์ในผู้ที่มียับจัยเสี่ยง

การเลือกอาหารต้องให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาวะโรค ยืดหยุ่นพลิกแพลง และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นจริงของแต่ละบุคคลในแต่ละช่วงเวลา (เช่น ภาวะปกติ ภาวะป่วยไข กลางวัน กลางคืน ฤดูกาล) และสถานที่ (ภูมิประเทศและสิ่งแวดล้อม) เพื่อให้เป็นธรรมชาติและยังประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

ขอบคุณบทความดีๆ จาก

คุณศศิวิทย์ ชาดิธนาวัฒน์

นักกำหนดอาหาร/ผู้จัดการแผนกโภชนาการ

ขอบคุณที่มาจาก [โรงพยาบาลเปาโล](#)