

WHO แนะนำให้บริโภคผัก-ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน



ในช่วงหน้าฝนหรือช่วงที่รู้สึกไม่สบาย เราก็มักจะหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามิน ที่เชื่อว่าจะช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถได้จากการรับประทานอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและปลอดภัยมากกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลศิริราช มีคำแนะนำให้ โดยเฉพาะการซื้อแหล่งอาหารดีๆ ที่รับประทานแล้วจะมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ต่อสู้ใช้หวัดที่มาพร้อมกับหน้าฝนได้

1.กลุ่มผักและผลไม้หลากหลาย แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายสี เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและสารพฤกษเคมีที่แตกต่างกันที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และด้านการอักเสบ การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเพียงพอ สามารถทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการต่อสู้กับโรคหวัดได้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400

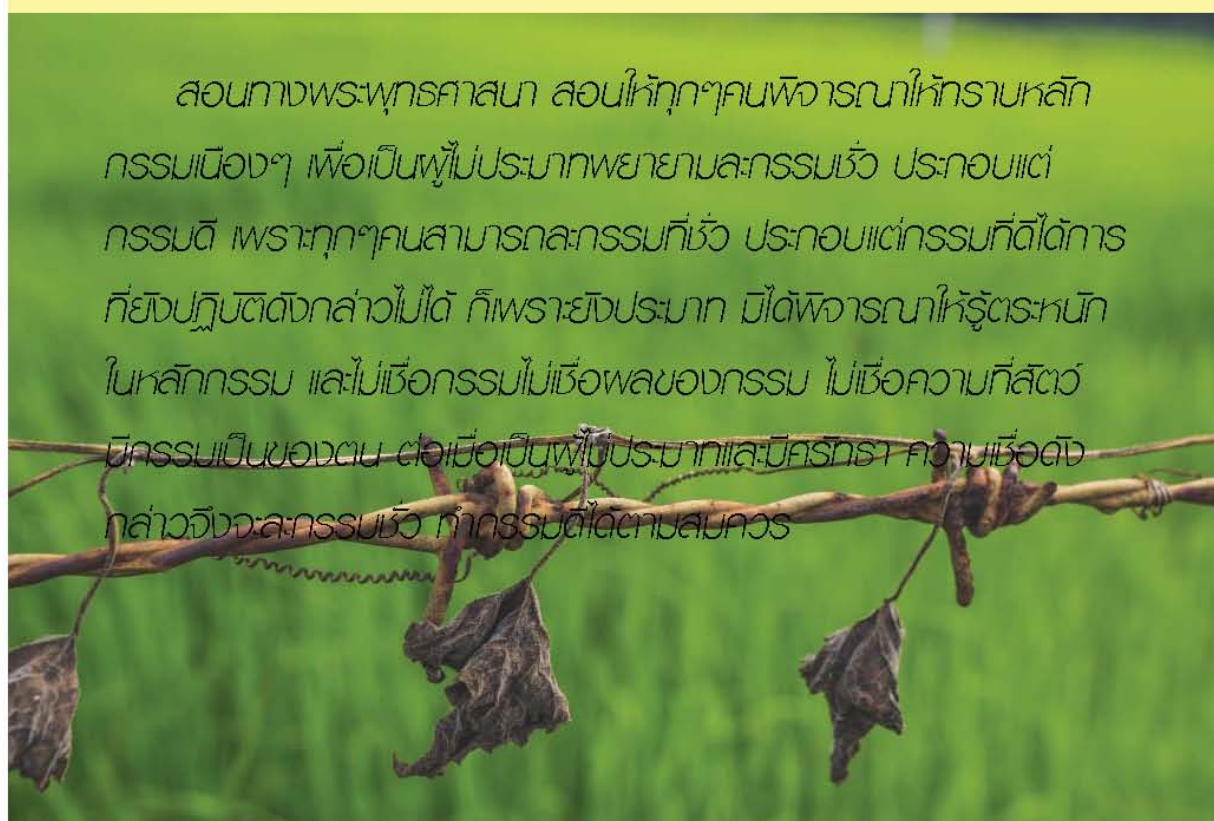
กรัมต่อวัน หรือ 5 หน่วยบริโภค

ผัก เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี บวบเล้ง ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า ปริกอกโคส ผักกวางตุ้ง แนะนำให้นำไปลวกหรือต้ม 1 ถึง 3 นาที กระเทียม แนะนำให้รับประทานแบบสด หูบ หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จะทำให้ได้รับสารพฤกษเคมีมากที่สุด นอกจากนั้น แครอท ฟักทอง พริกหวาน มะเขือเทศ ยังเป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ไม่แนะนำให้รับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดได้

ผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง หรือผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ องุ่นแดง มีวิตามินซีสูง มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย หากรับประทานวิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพออย่างน้อย 2 ลิตรต่อวันเพื่อป้องกันการเกิดโรคนิ่วในไต

2.กลุ่มเนื้อสัตว์ เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีสังกะสี (Zinc, Zn) ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์มากกว่า 200 ชนิด เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรตีนที่ควบคุมการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกันโรค แหล่งอาหารที่พบ เช่น หอย เนื้อหมู เนื้อวัว สัตว์เนื้อแดง มีงานวิจัยบางส่วนชี้ว่าอาจมีส่วนช่วยลดระยะเวลาและอาการของโรคหวัดได้ในผู้ใหญ่ แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

โดยสรุป ไม่ใช่แค่อาหารหรือสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด การรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ และสมดุล ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด จะช่วยให้ร่างกายพร้อมต่อสู้กับเชื้อโรค หรือโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ.



สอนทางพระพุทธรศาสนา สอนให้ทุกคนพิจารณาให้ทราบหลัก
กรรมเนืองๆ เพื่อเป็นพื้ไม่ประมาทพยายามละกรรมชั่ว ประกอบแต่
กรรมดี เพราะทุกคนสามารถละกรรมที่ชั่ว ประกอบแต่กรรมที่ดีได้การ
ก็ยังปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ ก็เพราะยังประมาท มิได้พิจารณาให้รู้ตระหนัก
ในหลักกรรม และไม่เชื่อกรรมไม่เชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อความที่สัตว์
มีกรรมเป็นของตน ต่อเมื่อเป็นพื้ไม่ประมาทและมีศรัทธา ความเชื่อดัง
กล่าวจึงจะละกรรมชั่ว ทำกรรมดีได้ตามสมควร



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

