

## WHO แนะนำให้บริโภคผัก-ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน



ในช่วงหน้าฝนหรือช่วงที่รู้สึกไม่สบาย เราก็มักจะหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามิน ที่เชื่อว่าจะช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถได้จากการรับประทานอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและปลอดภัยมากกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลศิริราช มีคำแนะนำมาให้ โดยเฉพาะการซื้อแหล่งอาหารดีๆ ที่รับประทานแล้วอาจมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน ต่อสู้ใช้หวัดที่มาพร้อมกับหน้าฝนได้

1. กลุ่มผักและผลไม้หลากหลายสี แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายสี เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและสารพฤกษเคมีที่แตกต่างกัน ที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเพียงพอ สามารถทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการต่อสู้กับโรคหวัดได้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400

กรัมต่อวัน หรือ 5 หน่วยบริโภค

ผัก เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ปวยเล้ง ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า บรอกโคลี ผักกวางตุ้ง แนะนำให้นำไปลวกหรือหนึ่ง 1 ถึง 3 นาที กระเทียม แนะนำให้รับประทานแบบสด ทูบ หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จะทำให้ได้รับสารพฤกษเคมีมากที่สุด นอกจากนี้ แครอท ผักทอง พริกหวาน มะเขือเทศ ยังเป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ไม่แนะนำให้รับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดได้

ผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย หรือผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ องุ่นแดง มีวิตามินซีสูง มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากรับประทานวิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพออย่างน้อย 2 ลิตรต่อวันเพื่อป้องกันการเกิดโรคไตในไต

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.

โดยมากอุปสรรคต่างๆเป็นเรื่องหยาบหยาบเล็กน้อยไม่มีสาระ แต่มักจะรับเข้ายึดถือเป็นการบั่นทอนใจให้ติดร้อนไปเอง จนถึงให้ทอดทิ้งความดี ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นความฉลาด แต่เป็นความเขลาของเราเอง และทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นพุ่มไฟ ส่วนการเขมนั้น ก็ได้ประสงค์ให้เขมในทางก่ออริแต่มุ่งให้อาษะตนเอง คือเขมจิตใจที่ไฟรั้วของตน และอาษะเหตุการณ์แวดล้อมที่มาเป็นอุปสรรคแห่งความดีเพื่อที่จะรักษาและ เพิ่มพูนความดีของตนให้ดียิ่งๆขึ้น





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **ลล๑๖๒/ช๑5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร