

10 แหล่งอาหาร หาง่าย กินประจำช่วยบำรุงปอด



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากข้อมูลบทความวิชาการที่เผยแพร่ในวารสารต่างประเทศ พบว่าการปรับวิถีชีวิต เช่น การงดสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย รวมถึงการกินอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหาร สามารถช่วยปกป้องปอด และลดความเสี่ยงของปอดจากโรคหรือการติดเชื้อได้ โดยแหล่งอาหาร 10 ชนิด หาได้ง่ายและเมื่อกินเป็นประจำจะส่งผลดีต่อการทำงานของปอด ได้แก่ 1. ชিং เป็นสมุนไพรที่ติดต่อบริเวณทางเดินอาหาร ช่วยต้านการอักเสบ 2. ฟริกหวาน เป็นแหล่งวิตามินซีที่ดี ช่วยต้านอนุมูลอิสระและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้เป็นปกติ 3. แอปเปิ้ล มีใยอาหาร วิตามินซีและมีสารต้านอนุมูลอิสระ 4. พักทอง มีสารอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพปอดหลายชนิด โดยเฉพาะแคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน ลูทีน และซีแซนทีน 5. ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมินเป็นส่วนประกอบหลักการศึกษาวิจัยพบว่าสารเคอร์คูมินมีความสัมพันธ์กับการทำงานของปอดที่ดีขึ้น

6. มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่จะช่วยลดการอักเสบของทางเดินหายใจในผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด และช่วยเรื่องการทำงานของปอดในผู้ที่ เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า แหล่งอาหารลำดับที่ 7. ธัญพืชเต็มเมล็ด ที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง เป็นต้น เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง อุดมด้วยวิตามินอี ซีลีเนียมและกรดไขมันจำเป็น ซึ่งดีต่อสุขภาพปอด 8. น้ำมันมะกอกเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเพราะมีสารโพลีฟีนอลและวิตามินอีที่ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ 9. หอยนางรม อุดมด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อสุขภาพปอด ได้แก่ สังกะสี ซีลีเนียม วิตามินบีและทองแดง และ 10. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี บลูเบอร์รี่ มีฟลาโวนอยด์ที่เรียก

ว่าแอนโธไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นต้น

“ทั้งนี้ การกินผักและผลไม้เป็นประจำ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม โดยแบ่งเป็นผักสุก 3 มื้อ ๆ ละ 2 ทัพพี ผลไม้ตามฤดูกาลวันละ 3-5 ส่วน จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคปอด เนื่องจากผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี สังกะสี ซีลีเนียม สารอาหารเหล่านี้มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาวให้สามารถกำจัดเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังมีสารฟลาโวนอยด์ มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ปอดถูกทำลายได้” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว



การแก้กรรม ไม่ใช่ไปทำพิธีกับพระ
ใครก็แก้ไม่ได้หรอก
“กรรม” คือการกระทำ
“การแก้กรรม” ก็คือการแก้ไขพฤติกรรม
เคยทำชั่วก็หยุดซะ
ทำดีอยู่แล้ว ก็ทำให้ดียิ่งขึ้น

หม่อมราชวงศ์วิจิตร



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร