

8 อาหารต้านหวัดหน้าหนาวที่สาว ๆ ไม่ควรพลาด! แคมดูลแลสุขภาพได้เยี่ยม



เมื่อเข้าสู่หน้าหนาว สาว ๆ หลายคนอาจรู้สึกกังวลเรื่องสุขภาพที่อาจอ่อนแอลงได้ง่าย ๆ เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงและความเสี่ยงต่อโรคหวัดที่สูงขึ้น ดังนั้นมาดู 8 อาหารอาหารที่ช่วยต้านหวัด พร้อมเสริมสุขภาพให้แข็งแรงที่ทุกคนไม่ควรพลาดกัน

8 อาหารอาหารที่ช่วยต้านหวัด

1. เครื่องเทศเผ็ดร้อน

เครื่องเทศอย่างขิง กระเทียม พริกไทย หรือพริกชี้หู เป็นตัวช่วยที่ดีในหน้าหนาว เพราะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย แคมดูลยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลองเติมขิงลงในชาหรือใส่กระเทียมในเมนูโปรตีนให้มากขึ้น รับรองว่าได้ทั้งความอร่อยและสุขภาพดี

2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตไม่ได้ดีแค่ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยโปรไบโอติกส์ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย เลือกแบบรสธรรมชาติหรือเติมผลไม้สดเข้าไปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร เป็นอาหารว่างที่ทั้งอร่อยและได้สุขภาพ

3. ผักใบเขียว

ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า หรือผักกาดหอม อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการทำลายของสารพิษ

4. เนื้อปลาทะเล

ปลาแซลมอน ทูน่า หรือปลาทูน่า เป็นแหล่งของโอเมก้า-3 และโปรตีนที่สำคัญในการเสริมสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้อีกด้วย

5. ดาร์กช็อกโกแลต

ของหวานที่สาว ๆ หลงรักอย่างดาร์กช็อกโกแลต ไม่ได้แค่ช่วยทำให้รู้สึกดีเท่านั้น แต่ยังมีฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เลือกดาร์กช็อกโกแลตที่มีโกโก้ 70% ขึ้นไป เพื่อให้ได้ทั้งความอร่อยและประโยชน์เน้น ๆ

6. ถั่วและธัญพืช

ถั่วอัลมอนต์ วอลนัท หรือเมล็ดเจีย อุดมไปด้วยวิตามินอีและสังกะสีที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย เหมาะกับเป็นอาหารว่างในยามบ่ายได้อีกด้วย

7. ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

ผลไม้เช่น ส้ม ฝรั่ง กีวี่ หรือมะขามป้อม รวมถึงผักอย่างพริกหวานและบรอกโคลี ส่วนเดิมไปด้วยวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันหวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ไวน์แดง

ไวน์แดงที่ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม อุดมไปด้วยสารเรสเวอราทรอล(Resveratrol) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน จิบแต่วันละแก้ว ก็เพียงพอที่จะช่วยดูแลสุขภาพได้แล้ว

เพราะสุขภาพดี เริ่มได้ง่าย ๆ จากอาหารที่คุณเลือก อย่าลืมเลือกอาหารทั้งหมดนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รับรองได้เลยว่าหน้าหนาวก็ไม่ต้องกลัวหนาวจากโรคหวัดกันอีกแล้ว

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

