การสร้างภูมิคุ้มกันกับฤดูฝน

Min Sen Health

ฝน กับ COVID

- อุณหภูมิที่ลดลงในช่วงฝนตก เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายเราอ่อนแอลง และมีการแพร่ระบาดของโรคได้ง่าย โดยเฉพาะไข้หวัดใหญ่ แต่การที่มีการรณรงค์ให้ฉีดวัคซีน และการมีระยะห่าง รวมทั้งการใส่หน้ากากอนามัย ก็ลดความเสี่ยงของโรคได้ระดับหนึ่ง
- การสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายก็เป็นอีกประเด็นที่ช่วยเสริม และลดการเกิดโรคภัย เช่น
  - การออกกำลังกายแบบ Cardio เช่น การเดินเร็ว กระตุ้นปอดและหัวใจให้แข็งแรง
  - การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
  - การให้ร่างกายอบอุ่น
  - การดื่มน้ำ และรับประทานอาหารสุก สะอาด กินร้อน ช้อนเรา
  - อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ปลอดโปร่ง ล้างมือและฟอกสบู่ให้สะอาด

อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลดเสี่ยงไวรัส จากการที่มี Betaglucan ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกัน ต่อต้านแบคทีเรียและลดความเสี่ยงติดเชื้อ

สัตว์ที่ทานข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ มีความป่วยโรคหวัด และเริม ลดลง ในคนพบว่าบาดแผลหายเร็วขึ้น ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

รับประทานข้าวโอ๊ตชนิดสุกเร็ว แทนข้าวต้ม รับประทานกับเครื่องดื่มอุ่น ๆ เช่น น้ำเต้าหู้

อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- โยเกิร์ต มีสารประกอบของจุลินทรีย์ probiotic เช่น L. bulgaricus, L. casei, L. acidophillus ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายโดยตรง ป้องกันจุลินทรีย์ก่อโรค และที่ฉวยโอกาสในทางเดินอาหาร

จุลินทรีย์ก่อโรค ทำให้เกิดท้องเสีย ติดเชื้อในทางเดินอาหาร และพวกฉวยโอกาสจะซ้ำเติมให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยมีอาการรุนแรงฟื้นตัวช้า

ทานประจำวันละ 1-2 ถ้วย ใช้สูตรไขมันต่ำ รสธรรมชาติ เพื่อลดน้ำตาลและไขมันอิ่มตัวส่วนเกิน

อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- ฝรั่ง ส้ม กีวี รวมทั้งผลไม้ที่วิตามินซีสูง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ตามภูมิแพ้และโรคในทางเดินหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิตามินซี ปริมาณสูงในผลไม้ยับยั้งการหลั่งของ histamine ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดอาการแพ้ และยังทำลายโครงสร้างของสารนี้ ทำให้ histamine ในเลือดลดลง อาการก็จะลดลงด้วย

ควรทานผลไม้เหล่านี้ทันทีหลังล้าง สำหรับผัก ควรล้างก่อนหั่น และกินสดหรือปรุงด้วยความร้อนต่ำ เพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินซี ไม่ให้ละลายไปกับน้ำ และสูญเสียจากอากาศและความร้อน

อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- ยอดมะม่วงหิมพานต์ มีสาร polyphenol สูง และยังพบมากในใบมันปู ใบส้มแป้น กระหล่ำปลีม่วง ผักกะเฉด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- พริกหวานสีแดง แครอต มีสาร Cartotenoid พบมากในผักชีล้อม ตำลึง ฟักทอง หรือสารประกอบ Sulfur พบในพืชที่มีกลิ่นแรง เช่น หัวหอม หัวผักกาด

การทานผักและผลไม้สดหลากหลาย ช่วยให้ร่างการรับสารต้านอนุมูลอิสระ การคั้นน้ำเอนไซม์โดยสับหรือตำผักผลไม้ครั้งละชนิด กรองด้วยผ้าขาวบาง หรือเครื่องแยกกาก แล้วดื่มไม่ควรตั้งทิ้งไว้นานเกิน 30 นาที

อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- กระเทียมสด มีสาร Allicin ช่วยต้านแบคทีเรียและลดการติดเชื้อ กระเทียมสด 1 กลีบ มีสาร allicin 5-9 mg

ผู้ใหญ่ที่ได้สารสกัด allicin 180 mg ต่อวัน มีอัตราการเป็นหวัดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ 64 % และฟื้นไข้ได้เร็วกว่า แถมกระเทียมวันละ 6 กลีบลดความเสี่ยงโรคหัวใจ มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ 30 % ลดมะเร็งกระเพาะอาหารได้ 50 %

การบดและสับทำให้กระเทียมหลั่งสาร allinase ช่วยกระตุ้นการสร้างสาร allicinมากขึ้น และควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องอีก 10 นาที การผัดกระเทียมด้วยความร้อนต่ำ หรือปรุงอาหารในยำจะดี

การลดกลิ่นกระเทียมในปาก ด้วยการเคี้ยวเมล็ดผักชี ใบฝรั่ง มะนาวฝานชิ้นเล็ก ๆ จิ้มเกลือ แปรงฟันให้สะอาด

เทคนิคเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- โดนแสงแดด สร้างวิตามิน ดี วิตามินนี้ช่วยลดความเสี่ยงโรคติดเชื้อในทางเดินอาหาร ด้วยการเพิ่มเปปไทด์ต้านจุลชีพ และลดความเสี่ยงโรคหืดรุนแรง

วิตามินดี จากแสงแดด และอาหารนั้นปลอดภัยกว่าวิตามินดีในรูปแบบเม็ด การทานแบบเม็ดมากเกิน ทำให้กระหายน้ำ เบื่ออาหาร ปวดกระดูก เหนื่อยง่าย เจ็บตา คลื่นไส้

ทานอาหารที่มีวิตามินดีสูง เช่น ปลาที่มีไขมันสูง ปลาทู ซาร์ดีน ไข่ กุ้ง เห็ด นม ฯ และได้รับแสงแดดช่วงเช้า 30 นาที

เทคนิคเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- ลดความเครียด ความเครียดหลั่งฮอร์โมนที่กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย

การนอนให้เพียงพอ คืออย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน และควรมีการนอนที่มีคุณภาพ คือ ไม่ตื่นกลางดึก มีการนอนระดับหลับลึกไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

- การดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน น้ำจะช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อบุผิวในท่อทางเดินหายใจส่วนบน ช่วงดักจับฝุ่นและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย