

WHO แนะนำให้บริโภคผัก-ผลไม้ 400 กรัมต่อวัน กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน



ในช่วงหน้าฝนหรือช่วงที่รู้สึกไม่สบาย เราก็มักจะหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือวิตามิน ที่เชื่อว่าจะช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่จริงๆ แล้ว เราสามารถได้จากการรับประทานอาหารที่หลากหลายจากธรรมชาติ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและปลอดภัยมากกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลศิริราช มีคำแนะนำมาให้ โดยเฉพาะการซื้อแหล่งอาหารดีๆ ที่รับประทานแล้วอาจมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับไวรัสที่มาพร้อมกับหน้าฝนได้

1.กลุ่มผักและผลไม้หลากสี แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายสี เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและสารพฤกษเคมีที่แตกต่างกัน ที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเพียงพอ สามารถทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการต่อสู้กับโรคหวัดได้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้บริโภคผักและผลไม้

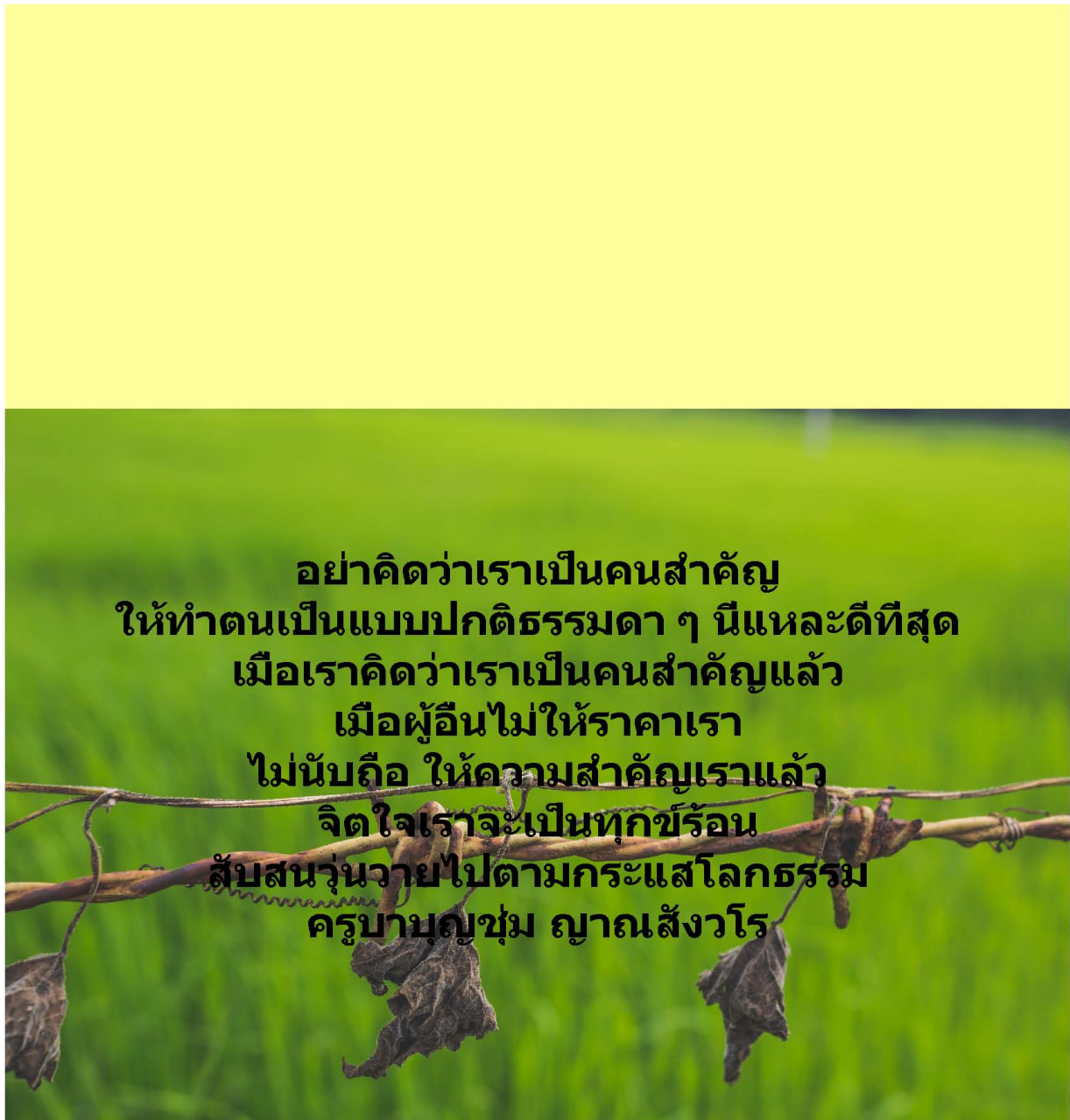
อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน หรือ 5 หน่วยบริโภค

ผัก เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ปวยเล้ง ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า บรอกโคลี ผักกวางตุ้ง แนะนำให้นำไปลวกหรือนึ่ง 1 ถึง 3 นาที กระเทียม แนะนำให้รับประทานแบบสด ทูบ หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จะทำให้ได้รับสารพฤกษเคมีมากที่สุด นอกจากนี้ แครอท ฟักทอง พริกหวาน มะเขือเทศ ยังเป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ไม่แนะนำให้รับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะอาจเพิ่มความเสียหายในการเกิดโรคมะเร็งปอดได้

ผลไม้ เช่น ส้ม กีวี หรือผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ องุ่นแดง มีวิตามินซีสูง มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย 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 มีงานวิจัยบางส่วนชี้ว่าอาจมีส่วนช่วยลดระยะเวลาและอาการของโรคไข้หวัดได้ในผู้ใหญ่ แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

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



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://hilight.kapook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

