

5 อาหารหน้าร้อนที่ควรกิน และอาหารชนิดไหนหน้าร้อนควรเลี่ยงเลี่ยงร้อนใน



อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตซึ่งการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับฤดูกาลเพื่อให้ร่างกายสมดุลแข็งแรง แล้วอาหารแบบไหนควรกิน แบบไหนควรเลี่ยง?

อย่างที่หลายคนทราบว่า ขณะนี้ไทยได้เข้าสู่หน้าร้อนอย่างเต็มรูปแบบ และมักทำให้หลายคนไม่สบายตัวถึงขั้นป่วยจากอากาศที่ร้อนอบอ้าว จึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพโดยเฉพาะอาหารการกินเป็นพิเศษ ที่ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ทำให้เลือดลมเสียสมดุล แถมยังช่วยคลายร้อนจากข้างในได้อีกด้วย

อาหารที่ควรทานในหน้าร้อน

น้ำเปล่า

ช่วยป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำและยังช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายได้ดีซึ่งถือเป็นเครื่องดื่มที่ไม่ควรละเลย โดยเฉพาะผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง



ผลไม้ฤทธิ์เย็น

อย่างเช่น มังคุด มะม่วงสุก แตงโม ที่มีความสดชื่น ฉ่ำน้ำ ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกายได้ดี ที่สำคัญยังมีวิตามินเอสูง และมีกากใยอาหารที่ช่วยลดไขมันในหลอดเลือด และดีต่อระบบขับถ่ายอีกด้วย

ชาเขียว

ช่วยคลายร้อนได้ดี ทำให้รู้สึกชุ่มชื้น ควรเลือกแบบน้ำตาลน้อย และรู้หรือไม่ว่าความลับของชาเขียว หากดื่มปริมาณ 4 แก้วต่อวัน ลดคอเลสเตอรอลแต่ต้องเป็นชาเขียวที่ไม่ใส่นมไม่ใส่น้ำตาล นะคะ ชาเขียวมีส่วนผสมของคาเฟอีน และไม่ควรมีแบบเข้มข้นมากเกินไป เพราะจะได้ทั้งคาเฟอีนและแทนนินเยอะเกินไป จะทำให้ท้องผูกได้



ข้าวแช่

เมนูไทยๆ ที่เหมาะกับหน้าหนาวจริงๆ นอกจากเราจะได้รับวิตามินบีจากข้าวแล้ว ยังได้กะปิหวาน ไข่เป็ด พริก มีวิตามินเอ ช่วยดับร้อนได้ดี ทำให้ผิวเย็น และระบบประสาทสงบอีกด้วย

มะระ

ตามหลักแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่า ถ้าจะดับร้อนด้วยอาหารต้องทานอาหารที่มีรสขมหรือเย็น ซึ่งผักรสขมชนิดนี้ นอกจากจะเป็นยาดับร้อนแล้ว ยังช่วยถอนพิษไข้ ช่วยแก้กระหาย แก้อักเสบ เจ็บคอ บรรเทาอาการร้อนในได้ดีอีกด้วย ซึ่งอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้มักเป็นกันมากในช่วงฤดูร้อน



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือนาน ๆ กินที

ผลไม้น้ำตาลสูง

อาทิ ทูเรียน ลำไย ขนุน ที่ต้องควบคุมปริมาณโดยไม่ควรทานมากเกินไป เพราะหากเราทานมากเกินไป จะเกิดการสะสมจนอ้วนได้ และอาจส่งผลต่อโรคอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น แต่สำหรับหน้าร้อนแล้ว เราควรลดปริมาณการทานทุเรียนให้น้อยลง เพราะอาจทำให้เป็นแผลร้อนใน เจ็บคอ ไอ มีไข้ ปวดศีรษะ จุกแน่นท้อง ครั่นเนื้อครั่นตัว หรือตาแดงได้

อาหารมัน อาหารทอด

อาหารจำพวกของมันของทอด ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงขึ้น ยิ่งเมื่อเจอกับอากาศร้อนๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นร้อนใน เจ็บคอและน้ำหนักเพิ่มขึ้น จนอ้วนได้ ขณะที่ หอม กระเทียมก็จะทำให้ร่างกายร้อนได้ ดังนั้นไม่ควรทานในปริมาณที่มากเกินไปด้วย

☐ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย แอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อนวูบวาบจากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของเส้นเลือด เนื่องจากร่างกายมีการสูญเสียน้ำมากกว่าปกติและหากมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ จะทำให้เกิดการเพิ่มแรงดันโลหิต จนอาจทำให้เส้นเลือดแตก มีผลทำให้เสียชีวิตหรือเป็นอัมพาตได้

ทั้งนี้อย่าลืมดูแลตัวเองและคนรอบข้าง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยนะคะ ^^

แหล่งอ้างอิงข้อมูล: <https://www.pptvhd36.com/health/food/3019>