

กรมอนามัย เผย กินผักผลไม้ใกล้ตัวช่วยคลายร้อน ย้ำ ดื่มน้ำเปล่าป้องกันภาวะขาดน้ำ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย กินผักผลไม้ใกล้ตัวช่วยคลายร้อน พร้อมย้ำ ดื่มน้ำเปล่า ๘-๑๒ แก้วต่อวัน ป้องกันภาวะขาดน้ำ

นายแพทย์วิระ เพ็งจันทร์ เปิดเผยว่า ในช่วงหน้าร้อนอาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ประชาชนสามารถคลายร้อนได้ด้วยผักและผลไม้ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เต็มไปด้วยใยอาหาร และไม่ทำให้อ้วนอีกด้วย ซึ่งผักและผลไม้หลายชนิดเป็นที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น แตงกวา ช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่น แตงโมและแคนตาลูป มีส่วนประกอบของน้ำสูงถึงร้อยละ ๙๕สามารถทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีส่วนผสมของน้ำเป็นส่วนประกอบและสารประกอบทางธรรมชาติ ช่วยลดการอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ผักโขม อุดมไปด้วยน้ำ เป็นแหล่งสะสมของ

แมกนีเซียมหนึ่งในแร่ธาตุที่สูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อที่ถูกขับออกมา มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดด มะเขือเทศ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น วิตามินซีสูง ช่วยย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นป้องกันมะเร็งบางชนิด และสระแหน่ เป็นสมุนไพรเย็น ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน มีสารเมนทอลที่มีคุณสมบัติเย็นใช้ในการรักษาอาการอ่อนเพลีย และบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน

นายแพทย์วิระ กล่าวต่อว่า ในช่วงหน้าร้อนประชาชนควรเลือกรับประทานอาหารที่ง่าย เน้นอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำมากๆ ให้พลังงานน้อยๆ เช่น ข้าวแช่ สลัดผักผลไม้ มะระทรงเครื่อง ดื่มน้ำเปล่าวันละ ๘-๑๒ แก้ว หากรู้สึกอยากดื่มน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำผักผลไม้สดจากธรรมชาติรสหวานน้อย น้ำผลไม้สำเร็จรูป ๑๐๐เปอร์เซ็นต์ หรืออาจเลือกน้ำสมุนไพรรสหวานน้อย เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำใบบัวบก น้ำกระเจี๊ยบ น้ำหล่อฮั่งก้วย น้ำจับเลี้ยง เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมันและเนื้อสัตว์เนื่องจากต้องใช้พลังงานการย่อยสูง อาหารที่ให้ความร้อนแก่ร่างกาย เช่น ชিং กระเทียม ไม่ดื่มน้ำอัดลม งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะจะทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัว เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายเร็วขึ้น เหงื่อออก ปัสสาวะบ่อย ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

“ทั้งนี้ หากมีภาวะขาดน้ำหรือเกลือแร่ ประชาชนสามารถดื่มน้ำตาลเกลือแร่หรือที่เรียกว่า โอ-อาร์-เอส (ORS: Oral Rehydration Salts) โดยละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ในน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้วตามปริมาณและวิธีที่ระบุบนฉลาก แต่หากไม่สามารถหาซื้อผงน้ำตาลเกลือแร่ได้จริงๆ สามารถผสมรับประทานเองได้ โดยใช้น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และ เกลือป่น ๑ช้อนชา ผสมในน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว ๗๕๐ มิลลิลิตรหากละลายยาก สามารถใช้น้ำอุ่นพอประมาณได้ แต่ไม่ควรใช้น้ำร้อนจัด ใช้ดื่มเพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ได้” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

๑๒ เมษายน ๒๕๕๙

แหล่งข่าวโดย » สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

[เมษายน อังคาร ๑๒, พ.ศ. ๒๕๕๙ ๐๙:๓๙:๐๕]