

อาหารไทยต้าน 'โควิด-19' เปิดสรรพคุณเด็ดที่ช่วยป้องกันไวรัส



แนะนำ "อาหารไทย" หลากหลายเมนูที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ซึ่งสมุนไพรแต่ละอย่างก็มีสรรพคุณทางยา ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านเชื้อไวรัสได้ด้วย

เมื่อคนไม่ป่วยอยากจะหาทางป้องกัน COVID-19 ดีกว่ารอให้ตัวเองถึงคิวติดเชื้อ! นอกจากการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว อีกหนึ่งวิธีก็คือ การรับประทาน "อาหารไทย" ที่มี "สมุนไพร" ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส ล่าสุดมีข้อมูลจาก นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐศิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก แนะนำผักผลไม้สมุนไพร 3 กลุ่ม เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสชนิดต่างๆ ได้แก่

- กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น พืชสมุนไพรหรือผักคาวตอง, เห็ดต่างๆ, ตรีผลา(สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)
- กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก, ยอดมะยม, ใบเหลียง, ยอดสะเดา, มะระขี้นก, ฟักข้าว, ผักเชียงดา, กระเทียม, มะรุม, ผักแพรว มะขามป้อม, ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี
- กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 เช่น พืชสมุนไพรหรือผักคาวตอง กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล เปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

จากตัวอย่างสมุนไพรไทย ผัก และผลไม้ดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นส่วนประกอบในเมนู "อาหารไทย" หลากหลายชนิด โดยสมุนไพรเหล่านั้นมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายห่างไกลจากเชื้อไวรัสได้ สำหรับเมนูแนะนำมีดังนี้

เมี่ยงคำ



อาหารไทยอย่าง "เมี่ยงคำ" มีส่วนผสมหลักคือ มะนาวหั่นพร้อมเปลือก และหอมแดงสด ทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นสมุนไพรที่มีสารเฮสเพอริดิน สารรูติน และวิตามินซี ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ ได้

ต้มยำ



เมนูอาหารไทยเมนูถัดมาคือ "ต้มยำ" มีส่วนประกอบหลักคือ หอมใหญ่ หอมแดง ซึ่งมีสารสำคัญอย่าง สารเคอร์ซีทิน (quercetin) ที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาวที่ใส่ในต้มยำมีวิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

ต้มโคล้ง



ส่วนเมนูอาหารไทยอีกจานที่มีรสชาติแซ่บจัดจ้านไม่แพ้กัน นั่นคือ "ต้มโคล้ง" (รวมถึงเมนูแกงเลียงและยำชนิดต่างๆ) มีส่วนผสมของสมุนไพรจำพวกหอมใหญ่ หอมแดง เห็ดชนิดต่างๆ และมะนาว ซึ่งมีสารสำคัญ เช่น สารเคอร์ซีติน เบต้ากลูแคน และวิตามินซี ที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

แกงส้มมะรุ่ย



แกงส้มทั้งสองชนิดนี้ต่างก็เป็นอาหารไทยที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ เริ่มจาก "แกงส้มมะรุ่ย" มีมะรุ่ยเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งมีสารเคอร์ซีติน (quercetin) ที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ ส่วนเมนู "แกงส้มผักรวม" ควรใช้ผักหลากหลายสีผสมกัน เพราะอุดมไปด้วยวิตามินซี และสารกลุ่มแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสารฟเลโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไม่ป่วยง่าย