

แนะนำ บทความ ดร.เสรี พงศ์พิศ "อาหารการกินคือวัคซีนป้องกันโควิด"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 07 พฤษภาคม 2021 เวลา 22:16 น. -

สวัสดีครับ วันนี้ขอแนะนำบทความดีๆ ของ ดร.เสรี พงศ์พิศ มาเผยแพร่ให้เพื่อนๆ ได้เรียนรู้ร่วมกันครับ

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันที่ 7 พฤษภาคม 2564

“ ช่วงนี้มีคำแนะนำและสูตรสำเร็จในการป้องกันและรักษาโควิดมากมาย ขอให้พิจารณาณในการทำตาม เพราะบางครั้งไม่รู้ใครเป็นใครแชร์สารพัดสูตรตามโซเชียล หมอบอกก็มี ผีบอกก็มาก เป็นอะไรมานะไม่รู้หรือรับผิดชอบด้วย

ดีที่สุดก็มีเพียง “กินให้เป็น นอนให้พอ” ติดตามข้อมูล 7 ล้างสารสถานการณ์โควิดรายวันให้ดี ขอให้ปลอดภัยทุกคนนะครับ”

#อาทิตย์คิดคำนึง

#อาหารการกินคือวัคซีนป้องกันโควิด

#สมุนไพรที่จอห์นส์ฮอปกินส์แนะนำ

การแพทย์มหาวิทยาลัยจอห์นส์ ฮอปกินส์ สหรัฐ มีชื่อเสียง มักส่งเสริมสุขภาพองค์รวม และเป็นสถาบันที่ประเมินโควิด-19 ทุกประเทศทุกวันอย่างละเอียด สถาบันนี้แนะนำสมุนไพรที่เราัมและรู้จักกันดี ยุโรปอเมริกาต้องสั่งจากเอเชีย แหล่งเพาะปลูกสำคัญ

1.อบเชย ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

2. ขมิ้น ลดอักเสบในสมองที่โยงกับอัลไซเมอร์และความเครียด ช่วยความจำ ลดการเจ็บปวดในไขข้อ

3. ชিং ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้อง ท้องเสีย ปวดท้อง

4. กระเทียม ช่วยสุขภาพหัวใจ ป้องกันเส้นเลือดตีตันที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาต

5. พริกกายาเนน สายพันธุ์เดียวกับพริกหยวกมาจากอเมริกากลางและใต้ โภชนาการสูง ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร

สมุนไพรเหล่านี้ใส่อาหาร ขนม โยเกิร์ต ผลไม้ เครื่องดื่มได้ตามสะดวก

นมสีทองป้องกันโควิด #GoldenMilkเพิ่มภูมิต้านทาน

สูตรเครื่องดื่มที่ฮิตแบบเจียบๆ ด้านหนึ่งเหมือนเครื่องดื่ม “สมุนไพรไทยบ้าน” อีกด้านเป็นเครื่องดื่ม “ไอโซ” เพราะสรรพคุณเหลือหลาย มาจากตำรายุทธเวทของอินเดีย ไปโด่งดังไม่กี่ปีก็บูมยุโรปอเมริกา

Golden milk หรือนมสีทอง เป็นสีทองเพราะหลักๆ ประกอบด้วยขมิ้น อบเชย ชিং ซึ่งทำให้เกิดสีเหลืองทอง รวมไปถึงอาจใส่น้ำผึ้ง กล้วย พริกไทยดำ เข้าไปด้วย มีหลายสูตรหาได้ไม่ยากในอินเทอร์เน็ต

ลองสูตรนี้ดูก็ได้ นมจากพืช 1 ถ้วย อบเชย 1 แท่ง หรืออบเชยผง ½ ช้อนชา ขมิ้นประมาณ 1 นิ้ว หรือใช้ขมิ้นผง ½ ช้อนชา กล้วย 1-2 แฉ่ง พริกไทยดำ ¼ ช้อนชา น้ำนมมะพร้าว

¼
ช้อนโต๊ะ

ขงดื่มแบบร้อนหรือเย็นก็ได้

Golden milk รวมมิตรสมุนไพรที่หาได้ง่าย จะช่วยลดอาการอักเสบและเจ็บปวดในร่างกาย บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง กระตุ้นการทำงานของระบบต้านทานโรค ป้องกันมะเร็ง เพิ่มภูมิต้านทาน (ต้านโควิด) ทำให้ผิวสวย ผิวหนังเต่งตึง เป็นหนุ่มเป็นสาวนาน

นมสีทองช่วยให้ระบบย่อยดี ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยกำจัดสารพิษในเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจ บำรุงกระดูก
ดื่มก่อนนอนช่วยให้หลับสบายขึ้น

นมสีทองอาจส่งผลข้างเคียงในกรณีที่มีแพ้มัน และสารเคอร์คูมินในนมอาจมีผลต่อภาวะบางอย่าง ผู้รู้แนะนำว่าผู้ที่เข้ารับการผ่าตัด หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
ผู้ป่วยเบาหวาน คนที่เป็นนิ่วในถุงน้ำดี ผู้ที่เป็นกรดไหลย้อน หรือมีปัญหาด้านฮอร์โมนควรปรึกษาแพทย์ก่อน

#อาหารบ้านเรานี้ดีที่สุด

แกงเลียงไม่ใช่แค่อาหารอร่อย แต่เป็นยาที่พร้อมด้วยสรรพคุณมากมาย บ้านไหนใครๆ ก็รู้จัก แต่ไม่ค่อยทำกัน บ่นว่าหลายอย่างเกินไป วันนี้โควิดมา
ลองสร้างภูมิคุ้มกันด้วยแกงเลียงดูนะครับ ฝรั่งเศสเพิ่งวิจัยแล้วทนายว่า “นี่เป็นยาต้านโรคชั้นดีที่คนมองข้าม”

แกงเลียง แกงโบราณของไทย เป็นแกงพื้นบ้าน จากผักสวนครัวริมรั้วหรือหลังบ้าน อย่างผักทอง บวบเหลี่ยม หรือน้ำเต้า ใบตำลึง
ใบแมงลักซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของแกงเลียง ส่วนเห็ดนั้น น่าจะเติมเพิ่มกันภายหลัง เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า และอื่นๆ แต่เดิมนั้นผัก ไม่ใส่กุ้งใส่ปลา
ถ้าใส่ก็เพิ่มกระชายหรือกระเทียมลดความ

ที่สำคัญมีพริกแกงอย่างเกลือ พริกไทย หอมแดง กระชาย กะปิ กุ้งแห้งที่โขลกไว้รอแล้ว จะเติมรสแล้วตามใจชอบแล้วแต่ท้องถิ่น อีสานใส่ปลาร้า ทางเหนือใส่ถั่วเน่า
ทางใต้ใส่น้ำบูดู ภาคกลางใส่น้ำปลา

อาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นแต่ละภาคมีอีกมากมายที่เต็มไปด้วยสารอาหารชั้นเลิศ โดยเฉพาะที่ใช้ผักสมุนไพรต่างๆ อย่างแกงอ่อม แกงหน่อไม้ใส่ใบหญ้านาง ทางอีสาน
เข้ากรุงกลายเป็นแกงเปรอะ ทางเหนือก็มีแกงแค แกงโฮะ ทางใต้มีอาหารที่ใส่พริกแกงเต็มไปด้วยสมุนไพรมากมาย สูดยอข้าวยาที่มีผักหลายสิบชนิด
รวมทั้งไปร้านอาหารมีน้ำพริกกับผักต้มโต๊ะให้กินฟรี มีขนมจีนกับกะปิ กินที่ไหนก็มีผักพื้นบ้านฟรีเป็นตะกร้า

อาหารเนื้อสัตว์ไม่ว่าแกง ลาบ หรือเมนูใดเป็นอาหารโปรตีนสูง มีฤทธิ์เป็นกรด ควรหลีกเลี่ยงกินดิบเพราะนอกจากเชื้อโรคและพยาธิแล้วร่างกายต้องทำงานหนัก
ควรกินผักด้วยมากๆ เพราะมีฤทธิ์เป็นด่างจะช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกาย

กินแต่เนื้ออย่างเดียวร่างกายจะไม่สมดุล จะมีปัญหาตามมาตามๆ เพราะขาดเอนไซม์ในการช่วยย่อยและสร้างพลังงานและช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ผักต่างๆ มีสารอาหารกว่า 460 ชนิด ฝรั่งกินสัปดาห์ละครั้งถึงมีผลดีต่อสุขภาพด้วยเสมอ แอมเบอร์เกอร์ยังมีหอมหัวใหญ่ ใบสลัด มะเขือเทศเลย

สลัดบ้านๆ ของไทยที่ขึ้นเลาเข้าโรงแรมห้าดาว และโกอินเตอร์มาแล้ว คือ ส้มตำ ขึ้นบัญชี 1 ใน 20 อาหารยอดเยี่ยมมร่อยที่สุดของโลกโดย CNN มีสรรพคุณอันเหลือ

ส้มตำเต็มไปด้วยวิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ช่วยป้องกันและรักษาโรคหวัด โรคเลือดออกตามไรฟันและไข้หวัดใหญ่ ช่วยไม่ให้แก่ก่อนวัย ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยสร้างกระดูกและฟัน ช่วยขับปัสสาวะ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับและถอนพิษร้อนในร่างกายได้ มีสารปาเปนเป็นเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีน

ในส้มตำ (ไทย) มีมะเขือเทศสีดา พริกชี้ฟ้าสด กระเทียม มะนาว ถั่วฝักยาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา อาจใส่กุ้งแห้ง มะขามเปียก อาจเติมอะไรก็ได้หลายอย่างตามถื่นหรือใจชอบ ให้มีสีสันรสชาติ ทางอีสานมักใส่มะเขือเครือ (มะเขือเทศเล็กๆ ไร้รสขมเปรี้ยว) มะกอก ปลาร้า ปูดอง พร้อมเครื่องเคียงหลากหลายในถาดใหญ่ ไม่ว่าขนมจีน ไช้คั้ม แคบหมู ปลาแห้ง ถั่วลิสงคั่ว ยอดผักบุ้ง ใบมะยม ใบชะพลู ก้านตูน ฯลฯ ทั้งมะละกอ ผักต่างๆ ที่ผสมในส้มตำหรือเครื่องเคียงและเครื่องปรุง อุดมไปด้วยสารอาหาร ขอให้ถูก “สุขอนามัย” เท่านั้น

กินผักกระวังสารเคมีตกค้างให้ดี ดูที่มาถ้าทำได้ ปลูกได้เองดีที่สุด ล้างน้ำให้ดีก็คงลดได้มาก ถ้าภูมิต้านทานดีร่างกายแข็งแรงก็จะขับสารเคมีได้เกือบหมด ไม่ตกค้างในตับไตไส้พุงกลายเป็นอะไรที่ไม่พึงปรารถนา อย่างกินลาบ กินส้มตำ ไม่ได้แนะนำกะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว เพราะขึ้นชื่อว่าเต็มไปด้วยสารเคมี หลีกเลียงได้เป็นดี

สุดท้าย แนะนำอีกทีว่า กินข้าวกล้อง (ไม่ต้องไปหาหมอ) เพราะข้าวกล้องมีคุณค่าอาหารมากกว่าข้าวขาวขัดสีถึง 6 เท่า ยิ่งถ้าเป็นข้าวกล้องงอกก็ยิ่งดี เพราะมีสารกาบาสูง ต้านมะเร็งและช่วยระบบประสาท ไม่เป็นอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน

และถ้ากินข้าวกล้องสีม่วงสีดำไม่ว่าเหนียวหรือจ้าว ก็มีสารเอนโทไซยานิน วิตามินเอและลูทีนสูงมาก ต้านมะเร็ง บำรุงสายตา ป้องกันต้อกระจก

หมอบางท่านบอกว่า กินข้าวขาวทำให้คนไทยเป็นเบาหวานทั้งบ้านทั้งเมือง ซึ่งก็คงมีส่วน เพราะข้าวขาวขัดสีมีน้ำตาลมากกว่าข้าวกล้องสองสามเท่า

กินข้าวกล้องนอกจากจะอิ่มเร็วแล้วหลายชนิดยังอ้างสรรพคุณว่าลดเบาหวานได้อีก ถ้าคิดว่าไม่คุ้นลิ้นกินยากก็เริ่มผสมข้าวขาวก่อน แล้วค่อยๆ ลดข้าวขาวจนเหลือแต่ข้าวกล้อง

โดยไม่ลืมข้าวดีสุดของไทย คือ ข้าวสังข์หยด แต่ข้าวพื้นเมืองของไทยทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย มีกากใย โปรตีน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กสูง มีแกมมาโอไรซานอล กาบา แอนติออกซิแดนซ์ป้องกันมะเร็ง ช่วยชะลอความแก่ ป้องกันความจำเสื่อม โรคหัวใจ บำรุงโลหิต มีกากใยสูง ดีต่อระบบขับถ่ายและลำไส้

แนะนำ บทความ ดร.เสรี พงศ์พิศ "อาหารการกินคือวัคซีนป้องกันโควิด"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 07 พฤษภาคม 2021 เวลา 22:16 น. -

โรคภัยไข้เจ็บป้องกันได้ ถ้าใส่ใจดูแลสุขภาพ กินให้เป็น อยู่ให้เป็น ตั้งหลักให้ดี มีวินัยตามกฎระเบียบยามวิกฤติก็จะปลอดภัยทั้งตัวเองและส่วนรวม

เสรี พพ 2 พฤษภาคม 2021