

Happy New Year สวัสดีปีใหม่ผู้อ่านทุกท่านนะคะ ตอนนี้ก็ปีใหม่แล้ว อะไรที่ไม่ดีในปีเก่า ก็ขอให้ทิ้งไป แล้วเริ่มต้นใหม่ในปีนี้ รวมถึงสุขภาพก็เช่นกัน ที่เคยเจ็บออดๆ แอดๆ ก็ขอให้หายเป็นปลิดทิ้ง แล้วกลับมาแข็งแรงสมบูรณ์สมวัยในปีนี้นะคะ

แต่ก่อนที่เราจะมีสุขภาพแข็งแรง เราต้องรู้จักป้องกันตัวเองจากโรคร้ายที่จะมาตามฤดูกาล ช่วงนี้เดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว หลายคนที่ร่างกายปรับสภาพไม่ทันอาจจะทำให้เจ็บป่วยหรือเป็นหวัดได้ง่าย ฉะนั้นเราจะมาดูสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากอาหารกันค่ะ

พอพูดถึงสารอาหารที่ช่วยในเรื่องของการสร้างภูมิคุ้มกัน หลายคนก็จะนึกถึงวิตามินต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ได้ยินคำว่าวิตามิน ก็จะนึกถึงวิตามินในรูปแบบเม็ด หรือแบบที่เป็นอาหารเสริม แต่ใครจะรู้อ่างว่ามีในอาหารหลัก 5 หมู่ของเรา โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปซื้อให้เสียเงินเยอะเยาะ และยังถ้ากินอาหาร 5 หมู่ให้หลากหลายเป็นประจำสม่ำเสมอ เราก็แทบจะไม่ขาดวิตามินต่างๆ เลย

แต่เมื่อ Healthy Eating ฉะนั้นกำลังพูดถึงอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เราก็จะพูดถึงวิตามินที่หลายคนคิดว่า สามารถป้องกันหวัดได้ อย่าง “วิตามินซี” ค่ะ

อาหารต้านหวัด

“วิตามินซี” หรือ “กรดแอสคอร์บิก” (ascorbic acid) เป็นวิตามินชนิดละลายน้ำ วิตามินซีมีประโยชน์มากมาย มักใช้ในการรักษาและป้องกันโรคเลือดออกตามไร้นอกจากนี้ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย มีส่วนช่วยในการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกาย ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น และมีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน เรามาพูดถึงประโยชน์ของวิตามินซีกับการป้องกันหวัดกันดีกว่าค่ะ

มีไม่น้อยที่เข้าใจว่า **“วิตามินซี”** สามารถรักษาหรือป้องกันโรคหวัดได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำทุกวัน ไม่สามารถป้องกันหวัดได้ และไม่ได้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นหวัด แต่ในผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นหวัดได้ถึง 50% อย่างไรก็ตามพบว่าการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำทุกวันจะลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดได้ ขนาดวิตามินซีที่แนะนำให้รับประทานเพื่อลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดคือ **1-3 กรัมต่อวัน** แต่ในผู้ที่ไม่เคยรับประทานวิตามินซีมาก่อน พอเป็นหวัดแล้วหันมาทาน จะไม่สามารถลดความรุนแรงหรือระยะเวลาการเป็นหวัดได้

แม้ว่า **“วิตามินซี”** ตามความเข้าใจของเรา อาจจะได้ช่วยรักษาหวัด แต่อย่างน้อยวิตามินซีก็ช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดได้ ซึ่งจริงๆ แล้ววิตามินซีมีอยู่ในอาหารจำพวกผักผลไม้สดและมีมากในผลไม้จำพวกที่มีรสเปรี้ยว ฉะนั้นแพรวจะนำทุกท่านไปรู้จักเมนูต้านหวัดกันค่ะ

นั่นคือ “ยำเห็ดรวม”

ยำเห็ดรวม



ส่วนประกอบ

เห็ดชนิดต่างๆ	4	ถ้วยตวง
กะหล่ำปลี	1	ถ้วยตวง
กระเทียมและพริกชี้หนูโหลก	1	ช้อนชา
น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ (หั่นเสี้ยว)	1/3	ถ้วยตวง
หอมใหญ่ (หั่นเสี้ยว)	1/3	ถ้วยตวง
หมูสับ	1/3	ถ้วยตวง
เกลือ	1/4	ช้อนชา
มะนาว (ตามชอบ)		
คื่นช่ายสำหรับโรยหน้า		

วิธีทำ

1. นำหม้อใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่เห็ด กะหล่ำปลี หมูสับ ลวกพอสุกตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำน้ำยำผสมน้ำผึ้ง เกลือ มะนาว พริกชี้หนูกับกระเทียมที่โขลก ผสมให้เข้ากัน
3. นำผักและหมูที่ลวกไว้ ใส่ลงผสมจนเข้ากัน ตามด้วยมะเขือเทศและหอมใหญ่ โรยหน้าด้วยคื่นช่าย



เป็นยังไงบ้างคะ เมนูยำเห็ดรวมที่นำมาเสนอในฉบับนี้ มีทั้งผักสดและเนื้อสัตว์ ที่สำคัญรสชาติจัดจ้านแบบสุขภาพดี แค่นี้ส่วนประกอบแล้วนี่ภาพตามก็แซ่บแล้วจริงมั๊ยคะ

Healthy Eating หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับสาระความรู้การสร้างภูมิคุ้มกันทานจากอาหารไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเราก็ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุข แข็งแรง ต้อนรับปีใหม่ 2559 นี้กันนะคะ

สำหรับฉบับนี้ต้องลาไปก่อน พบกับแพรวได้ใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

