

ดูแลสุขภาพหน้าร้อน

รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล

เข้ามาช่วงกลางหน้าร้อนแล้ว อากาศร้อนจัด ในหน้าร้อนอาจทำให้เหงื่อไหลมาก รู้สึกไม่สบายตัว อาจมีผลทำให้เรามีปัญหาสุขภาพได้มากมาย บางครั้ง ผลกระทบของความร้อน ทำให้เราเป็นไข้ หรือ ร้อนในได้ อาหารหน้าร้อนในบางครั้ง ก็ทำให้เราท้องเสียได้เช่นเดียวกัน การดูแลสุขภาพในหน้าร้อน จึงจำเป็นมากสำหรับทุกคน การเลือกรับประทาน เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยปรับลดความร้อนในตัว ทำให้ร่างกายสบายขึ้น ขอแนะนำสำหรับอาหารหน้าร้อน มีดังนี้

1. **กินผักลดความร้อน** ได้แก่ ผักรสขม เช่น สะเดา มะระ ผักรส จืด เย็น ได้แก่ ไซเท้า ฟัก แดงกวา ตำลึง ย่านาง ผักกาดขาว บวบ เป็นต้น ดังนั้น อาหารหน้าร้อนนี้ที่แนะนำ ได้แก่ แกงจืดมะระ โกงต้มฟัก แกงจืดตำลึง แกงเลียง เป็นอาหารอีกประเภทที่กินได้ในหน้าร้อน โดยลดพริกไทย และเครื่องเทศที่เผ็ดร้อนลง เพิ่มผัก รสจืดเย็นมากขึ้น เช่น บวบ ฟัก แดงกวา

2. **-ข้าวแช่** เป็นอาหารหน้าร้อนอันหนึ่งที่จะช่วยลดความร้อนภายในได้ แต่คุณภาพของข้าวแช่ในการลดความร้อน ไม่ใช่ น้ำแข็งในข้าวแช่ แต่ที่จริงแล้ว น้ำลอยดอกมะลิ เป็นส่วนผสมที่สำคัญในการลดความร้อนในร่างกาย สักเกต จาก การต้มน้ำลอยดอกมะลิ เปรียบเทียบกับน้ำเปล่าที่ใส่ภาชนะชนิดเดียวกัน ทิ้งไว้ในเวลาเท่ากัน จะให้ความรู้สึกเย็นชื่นใจ เมื่อดื่มไม่เท่ากัน จัดเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่มีมานาน น้ำดอกมะลิ เตรียมโดยการลอยดอกมะลิ ที่เก็บดอกเพิ่งเริ่มบาน ตอนหัวค่ำ ล้างให้สะอาด ใส่ในน้ำที่เก็บในภาชนะปิดสนิท รุ่งเช้าเอาดอกมะลิออก แล้วนำมารับประทาน ตามสรรพคุณยาแผนไทย ดอกมะลิ มีสรรพคุณ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทำให้จิตใจแจ่มชื่น ซึ่งเห็นได้ชัดว่า น้ำลอยดอกมะลิเป็น อาหารป้องกันโรคในหน้าร้อน และใช้เป็นยาร่วมกับยาชนิดอื่นได้อีกด้วย

3. **เครื่องดื่มหน้าร้อน** นอกจากน้ำเปล่าแล้ว ในหน้าร้อนอาจจะเลือกดื่มเครื่องดื่มต่อไปนี้เป็นประจำคราว เช่น น้ำผสมน้ำยาอุทัย น้ำตรีผลา น้ำอัญชัน



น้ำผสมน้ำยาอุทัย เป็นเครื่องดื่มที่หลายท่านอาจไม่รู้จัก แต่เป็นเครื่องดื่มที่มีมาตั้งแต่โบราณ เพื่อคลายร้อน โดยน้ำยาอุทัยมีส่วนผสมหลักของฝาง ที่มีสรรพคุณ แก้อ่อนใน และมีสารต้านออกซิเดชัน ซึ่งจะช่วยลดภาวะเครียด ออกซิเดชันที่มักเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูร้อน จากการได้รับความร้อนจากแสงแดดที่แรงจ้า ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ดีขึ้น

น้ำอัญชัน ก็เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้การทำงานของร่างกายสมดุลดีขึ้น แต่ต้องระมัดระวังให้มีน้ำตาลในเครื่องดื่มได้เพียงเล็กน้อย หรือไม่มีเลย การดื่มน้ำอัญชันในลักษณะชาชง โดยใช้ดอกสด หรือดอกแห้ง เพียง 1 ดอก ต่อแก้ว เพียงสัปดาห์ละ 2-3 แก้ว จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวในฤดูร้อนได้ดี



น้ำตรีผลา เป็นเครื่องดื่มที่ประกอบด้วยเนื้อผล สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม มีรสฝาดอมเปรี้ยว อาจมีรสขมเผื่อนเล็กน้อย มีคุณสมบัติ ที่ดี คือจะช่วยระบายท้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการลดความร้อนในร่างกาย และมีฤทธิ์สมานในลำตัว ดังนั้นฤทธิ์ระบายท้อง จึงไม่รุนแรง และยาวนาน ส่วนใหญ่เพียงทำให้อุจจาระนิ่ม และถ่ายง่ายขึ้น และถ่ายเพียงครั้ง หรือ 2 ครั้ง ตรีผลายังมีฤทธิ์เป็นต้านออกซิเดชันที่ดี ซึ่งจะช่วยกำจัด อนุมูลอิสระ หรือ ความเครียดออกซิเดชัน และยังมีส่วนต่อการปรับสมดุลของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งทำให้สุขภาพของทางเดินอาหารสมดุลดีมากขึ้น

ในการปรับตัว เพื่อเสริมสุขภาพในหน้าร้อนนี้ ไม่จำเป็นต้องรับประทานหรือเครื่องดื่มชนิดใด ชนิดหนึ่ง เป็นประจำ ให้ลองสังเกตตนเองว่า เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับความร้อน แล้วหรือยัง ถ้ามี ก็ให้เลือกรับประทานตามที่สามารถทำได้ หากไม่สามารถหาอาหารหรือเครื่องดื่ม ที่กล่าวมาแล้ว ก็ให้เลือกผัก หรือ ผลไม้ ใดใด ที่ออกตามฤดูกาล และสังเกตจากรสชาติ ตามที่กล่าวแล้ว คือ อาหาร รส ขม เย็น จืด จะเป็นอาหารที่เหมาะสมกับฤดูร้อนที่สุด รสเปรี้ยว จะช่วยระบาย เหมาะสำหรับช่วงที่อุจจาระแห้งแข็ง ท้องผูก เป็นต้น และที่สำคัญคือ การกินอาหารเหล่านี้ ไม่ให้กินมากเกินไปจนเกินควร เนื่องจากเรายังต้องคงอุณหภูมิภายในให้อยู่ในระดับที่อุ่น เพื่อให้เอนไซม์ ทั้งหลายหรือระบบ ยังทำงานได้ นอกจากนี้ **สิ่งที่จำเป็นที่สุด ในฤดูร้อนคือ ดื่มน้ำให้เพียงพอ** อันนี้เป็นปัจจัยหลัก และปัจจัยแรก ที่ต้องคำนึงถึง ผู้เขียนหวังว่า บทความนี้คงเป็นประโยชน์ แก่ทุกท่าน ในการปรับตัวให้เข้ากับหน้าร้อน เพื่อสุขภาพที่ดียืนยาวต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Nilesh P. Nirmal, Mithun S.Rajput, Rangabhatla G.S.V. Prasad, Mehraj Ahmad. Brazilin from *Caesalpinia sappan* heartwood and its pharmacological activities: A review. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 2015; 8(6): 421-430.
2. Charoonsri Chusak, Thavaree Thilavech, Christiani Jeyakumar Henry & Sirichai Adisakwattana. Acute effect of *Clitoria ternatea* flower beverage on glycemic response and antioxidant capacity in healthy subjects: a randomized crossover trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2018;18(6): 1-11.
3. Harjot Singh, Paul J. Mills, Scott N. Peterson, and Raja K. Sivamani. Modulatory Effects of Triphala and Manjistha Dietary Supplementation on Human Gut Microbiota: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2020; . 26(11) <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0148>.