

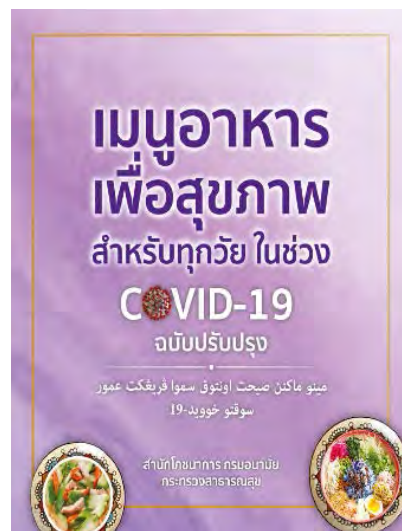


ชื่อเรื่อง : กินสมุนไพรอะไร? ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโควิด-19
ผู้จัดทำ : นางสาววัลยา พุ่มต้นวงศ์/นางสาวธัญญาภัทร์ โทจำปา
กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ สำนักวิชาการ
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
วันที่ : 27 พฤษภาคม 2564

กินสมุนไพรอะไร? ให้ร่างกายมีภูมิต้านทาน โควิด-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำสมุนไพร
และเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

1. พริก เป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยเฉพาะวิตามินซี
จะพบในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณวิตามินซีในผลส้ม ซึ่งมีคุณค่าทางอาหาร
ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในปาก ทำให้อาหาร
รสชาติอาหารดีขึ้นเจริญอาหาร และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยลดระดับ
น้ำตาลในเลือด ลดระดับไขมันในเลือด ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีพริกเป็น



ส่วนประกอบ ได้แก่ ต้มยำปลาหู สปาเกตตี้ชีสมาทะเล ไก่ผัดฉ่า **2. กะเพรา** เป็นพืชสมุนไพร มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน
มีอยู่ 2 สายพันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง นิยมใช้กะเพราแดงส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) มาทำเป็นยา
สมุนไพร ส่วนกะเพราขาวนำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อเสริมรสชาติและกลิ่นซึ่งมีคุณค่าทางอาหาร ช่วยในการขับลม ลด
อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วย
ลดการอักเสบ ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรคในช่องปากและแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีพริกเป็น
ส่วนประกอบ ได้แก่ ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา ผัดกะเพราปลา ข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา **3. หอมหัวใหญ่ หอมแดง**
กระเทียม ในส่วนของหอมหัวใหญ่ หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบ
ภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก กระเทียม มีสาร (Allicin) ช่วยต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ตัวอย่าง
เมนูอาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ผัดเปรี้ยวหวาน ไก่ผัดพริกหวาน ลาบปลานิล แกงแคไก่ น้ำพริกปลานิล

ทั้งนี้ การปรุงประกอบอาหาร ควรเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด และปรุงอาหารให้สุกใหม่ทุกครั้ง ลดกินหวาน มัน
เค็ม นอกจากนี้ ควรมีกิจกรมทางกายที่เหมาะสมเพื่อเผาผลาญพลังงานในแต่ละวัน เช่น ทำงานบ้าน เดินแอโรบิกในบ้าน
หรือมีกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด เช่น การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนังออนไลน์
เล่นเกม รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด 1.5-2 ลิตรต่อวัน และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้
ร่างกายและจิตใจแข็งแรง มีสุขภาพดีในระยะยาว

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักโภชนาการ. (2563). **เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง
COVID-19.** นนทบุรี: กรมอนามัย.

อ่านเพิ่มเติม :

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/nutrition/images/files/เมนูอาหารช่วง%20COVID-19.pdf>