

กรมอนามัย แนะนำ 7 ผัก-ผลไม้ กินดีช่วงหน้าร้อน ป้องกันภาวะขาดน้ำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนคลายร้อนเพิ่มน้ำให้กับร่างกายด้วยการดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 – 10 แก้วต่อวัน และกินผักผลไม้ใกล้ตัวซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำสูง เช่น แตงกวา คื่นช่าย มะเขือเทศ แตงโม มะละกอ ฝรั่ง และสัระแห่น ช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ช่วงหน้าร้อนอาจทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะขาดน้ำได้ การป้องกันจึงควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 - 10 แก้วต่อวัน และกินผัก ผลไม้ ที่มีส่วนประกอบของน้ำเต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งผักและผลไม้หลายชนิดเป็นที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำอยู่แล้ว อดุมไปด้วยน้ำสูงถึงร้อยละ 90 ช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ช่วยลดการอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดด ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ 1. แตงกวา 2. คื่นช่าย 3. มะเขือเทศ 4. แตงโม 5.มะละกอ 6. ฝรั่ง และ 7. สัระแห่น เป็นสมุนไพรเย็น ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน มีสารเมทอลที่มีคุณสมบัติเย็นใช้ในการรักษาอาการอ่อนเพลียและบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน

“ทั้งนี้ ในฤดูร้อนโรคท้องร่วงจะมีโอกาสเกิดสูงกว่าฤดูกาลอื่น ๆ หากมีอาการท้องร่วงจะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำหรือเกลือแร่ สามารถดื่มผงเกลือแร่หรือที่เรียกว่า โออาร์เอส (ORS: Oral Rehydration Salts) โดยละลายผงเกลือแร่ในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วตามปริมาณและวิธีที่ระบุบนฉลาก ดื่มเพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียได้” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ทางด้าน ดร. แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า ประชาชนควรเลือกกินผักและผลไม้มากกว่าดื่มน้ำผลไม้เพื่อให้ได้รับใยอาหาร ซึ่งจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดการสะสมของคอเลสเตอรอลและช่วยในการขับถ่าย แต่การกินผลไม้ต้องระวังเรื่องน้ำตาลที่แฝงในผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ควรกินวันละ 3 – 5 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน เช่น แตงโม 6 ชิ้นคำ หรือมะละกอ 6 ชิ้นคำ หรือ ฝรั่งครึ่งลูก และกินผักอย่างน้อยมีเอลละ 2 ทัพพี หน้าร้อนผู้คนมักต้องการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน หากรู้สึกอยากดื่มน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำผักผลไม้สดจากธรรมชาติ น้ำผลไม้สำเร็จรูป 100 เปอร์เซ็นต์ แต่การกินน้ำผลไม้ก็จะได้รับน้ำตาลสูงกว่าผลไม้สดเพราะจะมีโอกาสกินในปริมาณมากกว่า ควรเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น ชาเขียวสำเร็จรูป น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ หากเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานไม่ได้ขอให้เลือกสูตรหวานน้อยหรือสั่งหวานน้อยงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายเร็วขึ้น เหงื่อออกปัสสาวะบ่อย ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ/18 มีนาคม 2562