

เคล็ดลับเพื่อสุขภาพที่คุณอ่านได้ ได้จริง



อาหารต้านการอักเสบ



สุขเกษมบางใจ

บดยสารที่ทำให้คุณมีความสุข...เดี๋ยวนี้

อัมเตทเด็คคัมสุรภาพเม้ระจิติโก้!

www.facebook.com/bhappynow

เวลาที่พูดถึงการอักเสบคนส่วนใหญ่จะนึกถึงแผลที่ปวดบวมแดง ซึ่งบ่งบอกลักษณะของอาการติดเชื้อ โดยต่างจากการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ภายในร่างกาย การอักเสบจะเป็นปฏิกิริยา ที่เนื้อเยื่อในร่างกายเราตอบสนองต่อการบาดเจ็บ จากการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เช่น หลอดเลือด ยากที่เราจะมองเห็นเหมือน การอักเสบที่เกิดขึ้นภายนอกในร่างกาย และหากอักเสบเรื้อรังก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพได้โดยกระตุ้นให้เกิด **ปัญหาโรคหลอดเลือดหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ เบาหวาน ข้ออักเสบ ภาวะอ้วน มะเร็ง** แม้กระทั่ง **โรคอัลไซเมอร์** ข้อมูลการวิจัยพบว่าการอักเสบเรื้อรัง เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งถึง 50 เปอร์เซ็นต์ การอักเสบภายในร่างกาย จึงเปรียบเสมือนโรคระบาดเงียบ ที่กระตุ้นการเกิดโรคเรื้อรัง และความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งกระบวนการเกิดใช้เวลาเป็นปี กว่าโรคจะมีอาการให้เห็น คุณคิดว่าอาหารจะช่วยต้านการอักเสบเป็นเวลาหลายปีได้หรือไม่?

ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าองค์ประกอบที่ดีในอาหารจะช่วยต้านการอักเสบได้ในด้านการลดความเสี่ยงโรคเรื้อรังข้างต้น

อาหาร

ต้านการอักเสบ

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพ (สหรัฐอเมริกา)



เลือกกินอาหารต้านการอักเสบอย่างไร

อาหารต้านการอักเสบมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งเน้นองค์ประกอบที่ดี ของอาหารต่อไปนี้

- กินผักและผลไม้มากไว้ก่อน เพราะผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร สารแอนติออกซิแดนท์ (แคโรทีนอยด์ วิตามินซี และวิตามินอี ซีลีเนียม) และสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นขยะของร่างกายสามารถช่วยต้านการอักเสบได้ โดยเลือกผักและผลไม้ที่มีสีเข้มสด สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง คงนั้นควรกินอาหารหมวดนี้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน ซึ่งเทียบเท่ากับ 2½ - 3 ถ้วยตวงหรือ 5 - 6 อังมือเล็ก
- โปรตีนที่มีไขมันต่ำ เช่น อาหารทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลซึ่งเป็นแหล่งของกรดโอเมกา 3 เนื้อไก่ไร้หนังไร้มัน ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ถั่วต่างๆ
- ไขมันและไขมัน เลือกใช้น้ำมันหรือไขมันที่ดี เช่น กรดโอเมกา 3 ที่มีมากในปลาทะเล เมล็ดแฟล็กสิด น้ำมันคาร์โนล่าและเมล็ดทานตะวัน

- กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีมากในน้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว อะโวคาโด และถั่วเปลือกแข็งวอลนัท เลือกใช้น้ำมันที่มีองค์ประกอบของกรดไขมันชนิดนี้บ่อยขึ้น โดยการอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อ
- น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด ร่างกายต้องการน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว (1,500 - 2,000 มล.) น้ำเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีแคลอรีหรือพลังงาน คิมเท่าไรก็ไม่อ้วน เครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีประโยชน์ ได้แก่ ชาเขียว ชาสมุนไพร ซึ่งไม่เติมน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีแคลอรี แต่มีสารอาหารที่ดีแก่ร่างกาย เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ นมพร่องมันเนย นมถั่วเหลือง นมข้าว แต่ไม่ควรเติมน้ำตาลลงในเครื่องดื่มที่มีแคลอรี และไม่ควรดื่มมากเกินไปเพราะอาจทำให้ได้แคลอรีเกิน เป็นปัญหาน้ำหนักตัว ซึ่งจะนำไปสู่การอักเสบภายหลัง
- เครื่องเทศต่างๆ เช่น ขิง ขมิ้น มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ
- ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนบปังโฮลวีต เส้นหมี่ ข้าวกล้อง ลูกเดือย เป็นต้น



อาหารที่ควรระวัง

เพราะกินมากไปอาจเร่งการอักเสบ

- ไขมันอิ่มตัว มีมากในเนื้อสัตว์ติดมันเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน กะทิ น้ำมันมะพร้าว
- ไขมันทรานส์ มีมากใน มาจารีน เนยขาว มันฝรั่งทอดกรอบ อาหารทอดกรอบ เค้ก คุกกี้ เป็นต้น
- น้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตขัดสี เช่น ข้าวขาว เส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้า บะหมี่ เพิ่มระดับอินซูลินในเลือด ทำให้ไปเร่งการอักเสบ
- อาหาร ของหวาน และเครื่องดื่มเติมน้ำตาล

อาหารต้านการอักเสบจะต่างกับยาต้านการอักเสบซึ่งออกฤทธิ์ทำให้รู้สึกดีขึ้นเป็นเวลา 1 - 2 ชั่วโมง แต่สำหรับอาหารต้านการอักเสบนั้น จะต้องมีควมอดทนที่จะรอผลให้ปรากฏ ซึ่งใช้เวลา 2 - 3 สัปดาห์เป็นอย่างน้อย แต่ก็คุ้มค่ากับสุขภาพและเป็นการเริ่มต้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย นอกจากการเลือกกินอาหารให้ถูกในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารสมดุลแล้ว จะต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วน งดสูบบุหรี่ จะเป็นวิธีต้านการอักเสบที่จะป้องกันโรคเรื้อรังและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้แน่นอน

สูตรอาหาร

ต้านการอักเสบ

สลัดแซลมอน วิเนเกรต เดรสซิ่ง

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นปลาแซลมอนรมควัน ปรุงสุกแล้วให้เข้ากัน นำไปแช่เย็น 2 ชั่วโมง แล้วรอจัดใส่จาน
2. ทำน้ำสลัดโดยนำน้ำมันมะกอก แอปเปิ้ลไซเดอร์ เกลือ พริกไทย น้ำมัน มีสคาร์ค มาผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำส่วนผสมสลัดจัดใส่จาน จัดปลาแซลมอนรมควันบนสลัด เสริฟคู่กับน้ำสลัด วิเนเกรต เดรสซิ่ง



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ปลาแซลมอนรมควัน	50	กรัม*
แอปเปิ้ลเขียว - แคน (ผลกลาง)		
หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว อย่างละ	100	กรัม
มะกอกดำสไลซ์เป็นแว่นบาง	2	ผล
ลูกเกด	5	กรัม
มะเขือเทศสีดา	20	กรัม
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนชา
ราเลอรี หั่นขนาด 1 ซม.	10	กรัม
โบสสะแทน	10	กรัม
โหระพา	5	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำสลัด วิเนเกรต เดรสซิ่ง

น้ำมันมะกอก	1	ช้อนชา
แอปเปิ้ลไซเดอร์	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/10	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/3	ช้อนชา
น้ำมัน	1/2	ช้อนชา
มีสคาร์ค	1/2	ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	308	แคลอรี
โปรตีน	11	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38	กรัม
ไฟเบอร์	7.1	กรัม
ไขมัน	13.7	กรัม
โซเดียม	660	มิลลิกรัม

*สำหรับคนที่ต้องการลดโซเดียมให้ต่ำกว่านี้ ให้ใช้แซลมอนอย่างแทนแซลมอนรมควัน แล้วโซเดียมจะลดลงเหลือ 277 กรัม

Revitalite Food Clinic & Home Delivery

เชี่ยวชาญการดูแล "สุขภาพกาย สุขภาพใจ" ด้วยอาหาร ให้คำปรึกษาโภชนบำบัดและควบคุมการปรุงอาหาร เพื่อบำบัดโรคโดยทีมนักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากประเทศสหรัฐอเมริกา เรามีทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และทีมงานสุขภาพครบวงจรที่คิดตามคุณและผู้มีปัญหาสุขภาพ

Revitalite Healthy Life Management Center

ขอयर่วมฤดี Tel. : 662 651 4751-3 Fax : 662 651 4754 www.revitalite.co.th



REVITALITE