

อาหารต้านภัยฝุ่น...PM2.5

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

มลภาวะที่เป็นพิษและฝุ่นมากมายในบรรยากาศปัจจุบัน เช่น ฝุ่นละออง ไรฝุ่น เกสรดอกไม้ เป็นสารก่อภูมิแพ้ และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคปอด เป็นต้น และหากหายใจเอามลภาวะเหล่านี้เข้าร่างกายสะสม ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอดได้

การได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบของเซลล์ และการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งได้จากอาหารที่เราบริโภคเข้าสู่ร่างกาย โดยอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ สูงได้แก่ ผักผลไม้ 5 สี ได้แก่

- สีแดง มีสารไลโคปีน และบีตาเลนสูง ช่วยป้องกันการโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม แดงโม แก้วมังกรเนื้อชมพู เป็นต้น
- สีน้ำเงิน/สีม่วง มีแอนโทไซยานินสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ชะลอความเสื่อมของเซลล์ เช่น กะหล่ำม่วง มะเขือม่วง องุ่นม่วง ลูกพรุน ชมพู่มะเหมียว เป็นต้น
- สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ และลูทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการโรคมะเร็ง เช่น บร็อคโคลี่ ตำลึง คื่นช่าย ผักโขม ผรั่ง องุ่นเขียว ชมพู่อะโวคาโด แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น
- สีเหลือง/ส้ม มีเบตาแคโรทีน ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอสุก สับปะรด มะม่วงสุก เป็นต้น
- สีขาว/น้ำตาล มีสารฟลาโวนอยด์ ต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ เช่น ผักกาดขาว เห็ด หัวไชเท้า ลูกเดือย ถั่วลิสง เนื้อมันฝรั่ง แก้วมังกรเนื้อขาว สาหร่าย เป็นต้น

การเน้นบริโภคผักผลไม้ ให้ได้วันละ 400 กรัมขึ้นไป จะทำให้ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถต้านการอักเสบของเซลล์ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพื่อรับมือกับสภาวะที่เต็มไปด้วยฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ในอากาศที่เราสูดหายใจเข้าไปทุกวันๆ ร่วมกับการใส่หน้ากากกันฝุ่น เพื่อป้องกันฝุ่นละออง จึงเป็นทางออกที่ดีที่สุด ที่จะช่วยป้องกันสารพิษ ปกป้องปอด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อพร้อมเผชิญกับมลภาวะฝุ่นและสารพิษในปัจจุบัน

อาหาร Detox ปอด ของคนเมือง

...ต้านฝุ่นมลพิษ !!

มลภาวะที่เป็นพิษและฝุ่นมากมายในบรรยากาศปัจจุบัน ส่งผลให้เราอาจได้รับสารพิษเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจอย่างไม่รู้ตัว

ทำให้เกิดภูมิแพ้และความเสี่ยงมะเร็งปอดได้...

กลไกหนึ่งที่สำคัญคือการอักเสบเพราะเมื่อปอดได้รับสารแปลกปลอม เม็ดเลือดขาวชื่อ macrophage บริเวณปอดจะทำงานอย่างหนักทำให้เกิดการอักเสบ

อาหารที่ช่วยลดการอักเสบสามารถช่วย detox และลดสารพิษจากปอดได้ เช่น

ขมิ้นชัน !!..... สาร “curcumin” ในขมิ้นสามารถลดสารพิษหรือลดการอักเสบในปอดได้เป็นอย่างดี.....

ใบ oregano ที่ปกติเวลาสั่งพิซซ่าเรามักจะทิ้งของเศษใบไม้แห้งๆ เครื่องเทศนั้นทิ้ง แต่จริงๆ แล้วเครื่องเทศนั้นมีสาร “ carvacrol “ เป็นสารช่วยลดการอักเสบและช่วย detox ระบบทางเดินหายใจได้เป็นอย่างดี

บางคนอาจนำมาชงกับน้ำอุ่นในรูปแบบชาดื่ม เพื่อ detox ระบบทางเดินหายใจได้

นอกจากสมุนไพรดังกล่าวควรรับประทาน

อาหารพวกผักผลไม้ที่มีสีส้มเหลือง เพราะสาร “carotenoid” เป็นสารสำคัญที่ช่วยในการป้องกันการเกิดการก่อกลายพันธุ์บริเวณปอดและเป็นสารสำคัญที่ช่วยป้องกันมะเร็งปอดด้วย.

สารดังกล่าวหาได้จาก ฟักทอง แครอท มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะละกอสุก เป็นต้น โดยการสลับการรับประทานอาหารพวกฟักทองครั้งถ้วย วันถัดมาแครอท 1 หัวขนาดกลาง วันถัดมาทานมะม่วงสุกครึ่งผล เป็นต้น

และ

ที่สำคัญที่สุดคือการทานบร็อคโคลี่วันละ 200 กรัมขึ้นไปเพราะในบร็อคโคลี่มี “sulforaphane” ที่ช่วยในการล้างพิษฝุ่น PM 2.5 ออกจากปอดของเราได้

ดังนั้นอย่าลืมเพิ่มบร็อคโคลี่ในอาหารเพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อการปกป้องปอดเราจากฝุ่นสารพิษในปัจจุบันนี้

.

ด้วยความหวังใจ

วิวิญญะสหคลินิก

ขอขอบคุณ : บทความโดย ดร.กมล ไชยสิทธิ์

#LungDetox #SmogPollution #ดีที่ออกซ์ปอด