

## ข้อแนะนำของขบวนการสุขภาพ (ต้อง) ใส่ใจสุขภาพผู้รับ

เมื่อถึงช่วงเทศกาลปีใหม่ ประชาชนส่วนใหญ่จะนิยมซื้อของขวัญเพื่อส่งมอบความสุขให้แก่กัน แต่ละคนก็จะเลือกซื้อของขวัญหลากหลายชนิดแตกต่างกันไป

“ กระเช้าของขวัญ ” ถือเป็นสิ่งที่นิยมกันมากเพราะหาซื้อได้ง่ายและสะดวก ซึ่งการมอบของขวัญปีใหม่ให้แก่กัน ความมอบสุขภาพที่ดีด้วยการเลือกกระเช้าสุขภาพ ได้แก่ กระเช้าผลไม้หลากสีที่มีรสไม่หวาน เช่น ส้ม ฝรั่ง กล้วย มะม่วง ชมพู อุ่น หากเป็นกระเช้าผักสามารถจัดเป็นชุดเมนูต่าง ๆ เช่น แกงเลี้ยง แกงจืด แกงป่า แกงส้ม แกงฟักทอง หรือผักผสมมิตร ที่สามารถนำมาปรุงประกอบและรับประทานได้ทันทีภายในครอบครัว เพราะการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรค โดยเฉพาะผักสีเขียวจะมีสารคลอโรฟิลล์ และลูทีน ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ลดความเสื่อมของจอประสาทตา และผักใบเขียวเข้มยังมีไฟเบอร์ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางและป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคสมองเสื่อมอีกด้วย ส่วนผักสีอื่นๆ เช่น สีแดง จะมีสารไลโคปีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ทำให้หัวใจแข็งแรง ผักสีม่วงมีแอนโธไซยานิน ป้องกันไขมันอุดตันในหลอดเลือด ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ผักสีเหลือง-ส้มมีเบตาแคโรทีน ต้านการอักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงหัวใจ

สำหรับกระเช้าของขวัญประเภทอาหารแห้ง ข้าว และธัญพืชเป็นอีกทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ อาหารจำพวกข้าว มีทั้งข้าวไม่ขัดสีสายพันธุ์ต่าง ๆ อาทิ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิล ข้าวสังข์หยด เป็นต้น โดยข้าวจะมีสีส้มที่สวยงามแปลกตา ยังให้ประโยชน์ด้านสารอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ ธัญพืช เช่น ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และงา ยังอุดมไปด้วย สารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ ที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งข้อดีของกระเช้าข้าวและธัญพืชนี้ยังเก็บได้นานโดยไม่เน่าเสียง่ายอีกด้วย แต่หากเก็บในสภาพที่มีความชื้นเกินไปหรือร้อนเกินไป คุณภาพของอาหารก็อาจจะเสื่อมลงได้ จะสูญเสียคุณค่าทางอาหาร และก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคทั้งจากเชื้อแบคทีเรียหรือสารพิษเชื้อราที่เรียกว่าสารอัลฟลาทอกซิน ซึ่งความร้อนไม่สามารถทำลายได้ เป็นสารที่อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งตับอีกด้วย ดังนั้น อย่างน้อยจึงควรใส่ใจสังเกตความผิดปกติ เช่น หากมีเชื้อราปนเปื้อนก็สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เมื่อราเจริญเติบโตจะมีลักษณะเป็นปุยคล้ายสำลี และมีสีต่าง ๆ ตามอาหารที่มันเจริญเติบโตตามอาหารที่มันเจริญอยู่ เช่น ราเหลือง ราขาว ราเขียว ราดำ และราขนมปัง เป็นต้น

การป้องกันที่ดีคือต้องเลือกอย่างพิถีพิถัน ธัญพืชพวกถั่วเมล็ดแห้งที่ใหม่และเก็บไว้ในภาชนะที่แห้งพอ โดยก่อนที่จะนำมาปรุงประกอบอาหารควรล้างให้สะอาด เพื่อขจัด สิ่งปนเปื้อนที่อยู่ในเมล็ดถั่วแห้งและธัญพืชต่าง ๆ และควรปรุงสุกทุกครั้งก่อนนำมาบริโภค อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงของขวัญประเภทอาหารที่มีแป้ง ไขมัน โซเดียมและน้ำตาลสูง เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น

ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการให้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นของขวัญปีใหม่ เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

\*\*\*\*\*