

# ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019: อาหารและข้อปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

เรียบเรียงโดย น.ส.ทิพรดี คงสุวรรณ  
นักโภชนาการปฏิบัติการ  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย โดยอาการของผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แม้ว่าในปัจจุบันจะยังไม่มียาต้านไวรัสโคโรนาหรือวัคซีนป้องกันไวรัสนี้

การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ กินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอ บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ เป็นอีกวิธีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง ต้านทานโรคได้

อาหารไม่สามารถช่วยรักษาโรคได้ แต่จะช่วยลดความเสี่ยง เพิ่มความต้านทานได้ ร่วมกับการทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ดื่มน้ำให้เพียงพอ และ

- สวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ ผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก
- หลีกเลี่ยงการไปตลาดที่ขายซากสัตว์ป่าหรือที่มีชีวิต และการสัมผัสโดยไม่ใช้ถุงมือ
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
- กินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอ และปฏิบัติตามข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดย

## 1) กินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอ

โดยกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ให้หลากหลาย ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กินตามธงโภชนาการ กินอาหารลด หวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้เป็นประจำ

**กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย** ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน

หมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ เช่น ผักบุง ตำลึง คื่นช่าย ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง สับปะรด ขนุน ฝรั่ง เงาะ ฯลฯ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่หลักในการช่วยให้ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยัง อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้

หมู่ที่ 5 ไขมันต่าง ๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมี หน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย

อาหารจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งโดยมากจะอยู่ใน ผักผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี อาทิ ผักใบเขียวจัดหรือสีเหลืองส้ม ควรกินผักและผลไม้ให้หลากหลาย ให้ได้ 400 กรัมต่อวัน ใน 1 วันควรกินผักสุกให้ได้อย่างน้อยวันละ 3 ทัพพี(เทียบเท่าผักสด 6 ทัพพี) ผลไม้ 3 ส่วน เห็ดต่าง ๆ และอาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุซีลีเนียม หรือสังกะสี ที่พบในเนื้อสัตว์ อาหารทะเล นม หรือถั่ว เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ได้แก่

- ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มจัด ผักใบเขียวจัด เช่น ผักบุง ฟักทอง แครอท มะละกอ มะม่วงสุก มะเขือเทศ อุดมไปด้วย เบตาแคโรทีน

- ผักใบสีเขียวต่างๆ และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง อุดมด้วยวิตามินซี

- กระเทียม เป็นเครื่องเทศที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน โดยสารอัลลิซิน (allicin) และ ซัลไฟด์ (sulfides) ในกระเทียมเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค เป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย

- น้ำมันพืชประเภทน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่างๆ ข้าวกล้อง จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียว ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินอี ใช้ปรุงประกอบอาหารสลับชนิดกันไป ใน 1 วัน บริโภคไม่เกิน 6 ช้อนชา

- ผักใบเขียว นม เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ ตับ ไข่ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ อุดมไปด้วยวิตามินบี

- อาหารทะเล ตับ เนื้อสัตว์ กระเทียม ไข่ และธัญพืช อุดมไปด้วยซีลีเนียม

- เนื้อวัว นม และถั่วต่าง ๆ อุดมไปด้วยสังกะสี

- ปลาทะเล เช่น แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล ซาร์ดีน และธัญพืชบางชนิด เช่น ถั่ว วอลนัท เมล็ดปอ รวมทั้งพืชผักใบเขียว อุดมไปด้วย กรดโอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันที่จำเป็น สำหรับการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี

2) กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ กินอาหารสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือก่อนปรุงอาหารและก่อนรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันการเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายหรือแพร่กระจายไปยังผู้อื่น

3) รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน( BMI>22.9 kg/m<sup>2</sup>) มีโอกาสที่จะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้มากกว่าคนปกติ

4) ดื่มน้ำให้เพียงพอ ประมาณวันละ 8 แก้ว

## 5) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

6) ออกกำลังกาย ช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น แล้วทำให้เม็ดเลือดขาวในเนื้อเยื่อต่าง ๆ แข็งแรงเพื่อจัดการกับเชื้อโรคได้ง่าย อีกทั้งร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาหลังการออกกำลังกายเพื่อช่วยทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคภัยได้ โดยเราควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

7) พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนหลับให้สนิทและให้ได้อย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง เพราะการเข้านอนเร็วจะช่วยให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมน DHEA (สารตั้งต้นของฮอร์โมนเพศหญิงและชายที่ทำหน้าที่ช่วยต้านความเครียดและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน) ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

8) ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เราสามารถฝึกผ่อนคลายจิตใจตนเองได้ด้วยการกำหนดลมหายใจหรือนั่งสมาธิ เป็นต้น เพราะมีงานวิจัยออกมาว่า การนั่งสมาธิสามารถช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมน DHEA ซึ่งนอกเหนือจากมีหน้าที่สำคัญช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (2019-nCoV acute respiratory disease).สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563,จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>
2. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรมอนามัย. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดีสุขภาพดี. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ รสพ, 2552
3. งานโภชนาการ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์.ความรู้สำหรับประชาชน: 6 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันโรค .[Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: [http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news\\_ca.php?newsID=94&typeID=24&form=6disease](http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=94&typeID=24&form=6disease)).สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563,จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>
4. ผศ.นพ.โอภาส พุทธเจริญ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ตระหนัก เรียนรู้ ป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ฉบับวันที่: 03/02/2020.[Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.chula.ac.th/cuinside/26952/>
5. โรงพยาบาลกรุงเทพฯ.สาเหตุที่ป่วยบ่อยอาจเพราะไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกัน.[Internet].[เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก:<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/reasons-of-the-sickness>
6. โรงพยาบาลศิริราชปิยะมหาราชากรณย์.ภูมิคุ้มกันสร้างได้เริ่มที่ดูแลตนเอง.[Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.siphphospital.com/th/news/article2/share/117>
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น. กรุงเทพฯ :2562