

เรื่อง : 5 อาหารช่วยลด "ผลข้างเคียง" หลังฉีดวัคซีน "โควิด-19"

เรียบเรียงโดย

ชื่อ นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : ผลข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน โดยอาการที่พบทั่วไปมีตั้งแต่ปวดแขนบริเวณที่ฉีด ปวดศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หรืออ่อนเพลีย และอาจมีอาการไปได้ราว 2-3 วันและจะค่อยๆ หายไปเอง การกินอาหาร 5 อย่างนี้ ได้แก่ ขมิ้น ขิง ผักใบเขียว อาหารที่มีปริมาณน้ำสูงและธัญพืชต่างๆ จะช่วยลดความรุนแรงหรือบรรเทาอาการที่มาจากผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนได้

ลักษณะข่าว : ข่าวจริงบางส่วน

url website : <https://www.sanook.com/health/29345/>

ข้อเท็จจริง: ขมิ้นมีสารต้านการอักเสบใช้เป็นยาแก้ปวดได้ อาจช่วยบรรเทาอาการปวดแขน ปวดศีรษะ ขิงช่วยลดการอักเสบ ผักใบเขียวมีวิตามินช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โยอาหารช่วยขับสารพิษของเสียออกจากร่างกาย อาหารที่มีปริมาณน้ำสูง เช่น ผัก ผลไม้ ทำให้ร่างกายสดชื่นและน้ำช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ ธัญพืชต่างๆ ช่วยรักษาสุขภาพลำไส้ ระบบขับถ่ายปกติและยังให้พลังงานกับร่างกายหลังเกิดอาการอ่อนล้าหลังฉีดวัคซีนด้วย

ผลกระทบ: ผู้ที่ต้องการลดอาการข้างเคียงจากการฉีดวัคซีน อาจไปหาซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากิน ทำให้สิ้นเปลือง เพราะสารเหล่านี้มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ

ข้อแนะนำ: ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยกินอาหารให้หลากหลาย ปริมาณเหมาะกับแต่ละช่วงวัย และปฏิบัติตามมาตรการในช่วงโควิด-19 เว้นระยะห่าง กินร้อน ช้อนส่วนตัว

เอกสารอ้างอิง : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กินอย่างไรในช่วงโควิด.

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/20472°>

รูปภาพข่าวที่เผยแพร่

