

บริโภคอาหารดีมีประโยชน์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงปอด

วันที่ 24 ต.ค. 2564 เวลา 15:31 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย รศ. ดร. พิชราณี กวตกุล

คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล



“ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 และมีปัญหาที่ปอดอย่างรุนแรง ต้องระวังการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพราะจะทำให้เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมากเกินไป จะทำให้มีการได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ควรหันมาบริโภคอาหารที่มีโปรตีนสูงขึ้น เลือกบริโภคไขมันที่ดี”

โดย รองศาสตราจารย์ ดร. พิชราณี กวตกุล

ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างเคร่งครัด นอกจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี สามารถช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย ทำให้ห่างไกลจากโรคภัยต่าง ๆ นอกจากนี้ อาหารบางประเภทยังสามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันได้ดี ได้แก่ กลุ่มอาหารวิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเอ โปรตีน และสารพฤกษเคมี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ช่วยต่อต้านการอักเสบ และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น

อาหารที่ให้คุณประโยชน์ หรือแหล่งอาหารและกลุ่มวิตามินในด้านต่าง ๆ สามารถหาได้ง่าย เช่น วิตามินซี ได้แก่ มะขามป้อม มะละกอ และผลไม้ตามฤดูกาลเกือบทุกชนิด ผักสีเขียวเข้ม วิตามินเอ ได้แก่ กลุ่มเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนอาหารที่มาจากพืช จากกลุ่มผักสีเขียวเข้ม ได้แก่ คენอร์ ผักบุ้ง หรือผักที่มีสีส้ม-สีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง มันเทศสีส้ม มะม่วงสุก วิตามินดี ได้จากแหล่งอาหาร จำพวกปลาที่มีไขมัน เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า

จากข้อมูลการศึกษาวิจัยของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปลาไทย อาทิ ปลาทับทิม ปลาตะเพียน ปลาทู มีวิตามินดีสูง ปลาเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี และปลาทะเลยังเป็นแหล่งอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีกด้วย นอกจากนี้ วิตามินดีทำหน้าที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม การได้รับแสงแดดเข้า-เย็น ช่วยในการสร้างวิตามินดีให้ร่างกายได้อีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันคนไทยได้รับวิตามินดีน้อยลง วิตามินอี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง งาขาว งาดำ ถั่วเปลือกแข็ง ได้แก่ อัลมอนด์ พิสตาชิโอ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ส่วน โปรตีน ควรรับประทานให้เพียงพอ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกัน หรือ แอนติบอดี ของร่างกายเราคือโปรตีน

ดังนั้น การได้รับโปรตีนที่เพียงพอจะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันที่เพียงพอ และมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อโรค อาหารที่ให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกายคือ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเหลือง แต่ควรเลือกชนิดที่ไขมันไม่สูง เช่น เนื้อปลา ไข่ไม่ติดหนัง ? การเลือกรับประทานโพรไบโอติกส์ (Probiotic) เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี โพรไบโอติกส์ คือ จุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย หรือแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ข้อดีคือช่วยในการกระตุ้นให้เยื่อลำไส้สร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา ซึ่งมีอยู่ในอาหาร เช่น โยเกิร์ต และกิมจิ จะเห็นได้ว่าในผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีภาวะ “โรคอ้วน” มีความเสี่ยง และมีความรุนแรงมากกว่าคนปกติ เพราะคนอ้วน จะเกิดการอักเสบได้ง่ายกว่า และมีปัญหาด้านการดูแลรักษามากกว่า การกินอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป จะเพิ่มการอักเสบของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวสูง ควรลดหรือเลือกรับประทาน กลุ่มน้ำตาล ของหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำขิง น้ำหวาน เพราะน้ำตาลเป็นสารกระตุ้นการ-2 – อักเสบเช่นกัน นอกจากนี้ สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 และมีปัญหาที่ปอดอย่างรุนแรง ต้องระวังการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพราะจะทำให้เกิด คาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมากเกินไป จะทำให้มีการได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ควรหันมาบริโภคอาหารที่มีโปรตีนสูงขึ้น เลือกรับประทานไขมันที่ดี ได้แก่ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา หากผู้ป่วยโรคโควิด-19 ยังรักษาตัวอยู่ ต้องกินอาหารอ่อน ๆ เคี้ยวง่าย ๆ โดยไม่ต้องออกแรงมากนัก ได้แก่ อาหารประเภทโจ๊ก ซุป แกงจืด และควรหลีกเลี่ยงสารที่ทำลายปอด ได้แก่ บุหรี่ ควันพิซ คาร์บอนไดออกไซด์ หรือ P.M 2.5 ที่ทำลายปอด

ส่วนผู้ที่หายป่วยแล้ว ปอดอาจจะถูกทำลายในระดับหนึ่ง ซึ่งลักษณะการเจ็บป่วยจะคล้ายกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) เกิดจากความผิดปกติของปอด โดยมีการทำลายถุงลมเล็ก ๆ ซึ่งทำหน้าที่ในการแลกเปลี่ยน คาร์บอนไดออกไซด์กับออกซิเจนให้กับร่างกาย เมื่อถุงลมเล็ก ๆ ถูกทำลายไปบางส่วน การถูกทำลายไม่สามารถฟื้นฟูกลับมาอย่างเดิมได้ เพียงแต่ต้องใช้ถุงลมที่เหลืออยู่ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ปัญหาที่พบ คือ อาจทำให้มีการคั่ง คาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมากเกินไป ทำให้มีอาการเหนื่อยหอบและหายใจไม่ทั่วท้อง ในผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีน เพราะผู้สูงอายุจะมีกล้ามเนื้อน้อยลงไปเรื่อย ๆ หรือกล้ามเนื้อลีบ ควรเน้นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เช่น ปลา ไข่ นม หากผู้สูงอายุที่มีไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงไข่แดง หรือรับประทานวันเว้นวัน ส่วนไข่ขาวสามารถรับประทานได้ทุกวัน

นมไขมันต่ำ หรือนมไขมัน 0% สำหรับผู้ที่กินนมไม่ได้ หรือแพ้นม แนะนำเป็นโยเกิร์ต เวียโปรตีน เป็นต้น อาหารที่ดีขึ้นอยู่กับคุณภาพของอาหาร ไม่ว่าจะจะมีโรคภัยต่าง ๆ เกิดขึ้นอีก หากทำร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี สามารถต่อต้านได้ทั้งโรคติดเชื้อ หรือโรคกลุ่ม NCDs หากบริโภคอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ ให้เหมาะสมกับความต้องการทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ และควรบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้ให้เพียงพอ ไม่ปล่อยให้รูปร่างอ้วน หรือผอมจนเกินไป

นอกจากนี้ สมุนไพรไทย เป็นภูมิปัญญาที่ใช้ดูแลสุขภาพรักษาโรคภัยมาช้านาน สมุนไพรที่มีประโยชน์ ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด พริก กระเทียม ขมิ้น กระชาย หอมแดง อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารที่เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ดี ควรงดการบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด มันจัด หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารแปรรูป จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันที่ดี ควรบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ผ่านการปรุงให้สุก นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพองค์รวม การมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การกำจัดความเครียดทั้งหลาย การมีอารมณ์ที่ดี สามารถช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดี

เรียบเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล