

อาหารสุขภาพ

คู่มือ

เพื่อการบำบัดโรค



แพทย์ โทษ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

คำนำ



“กินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร” คำสอนของคนในอดีตที่บอกต่อกันมา แม้จะหาจุดเริ่มต้นไม่ได้ แต่คำกล่าวนี้ยังคงใช้ได้เรื่อยมาและยังต้องสร้างความตระหนักรู้

มากขึ้นในยุคที่อาหารมีให้เลือกมากมาย แล้วยังสั่งเหมือนเสกได้ทุกที่ทุกเวลาอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน พฤติกรรมดังกล่าวนำมาซึ่งปัญหาด้านสุขภาพ โรคยอดฮิตของคนไทยจึงหนีไม่พ้น โรค NCDs (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคไขมันในเลือด โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็งต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แต่นับว่าโชคดีที่ประเทศไทยอุดมด้วยพืชพันธุ์หลากหลาย มีความอุดมสมบูรณ์ด้านอาหาร ซึ่งบรรพบุรุษใช้ประโยชน์จากพืชผักและสมุนไพรท้องถิ่นในการทำอาหารและยา จนกลายเป็นองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่สืบทอดกันเรื่อยมา ซึ่งจะกล่าวถึงในคู่มือฉบับนี้โดยสังเขป เพื่อให้ผู้อ่านได้นำไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน เพราะเราทุกคนบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน

สารบัญ



อาหารบำรุงสายตาและป้องกันจอประสาทตาเสื่อม	1
อาหารบำรุงสมองและลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม	2
อาหารบำรุงไตช่วยชะลอไตเสื่อมและลดความเสี่ยงโรคไต	3
อาหารดูแลปอดและป้องกันโรคทางเดินหายใจ	4
อาหารป้องกันและชะลอโรคตับ	5
อาหารดูแลหัวใจและหลอดเลือด	6
อาหารบรรเทาโรคระเพาะและสร้างสมดุลในลำไส้	7
อาหารป้องกันและชะลอความเสี่ยงของกระดูกและข้อ	8
อาหารที่ช่วยดูแลและชะลอความเสี่ยงของผิวหนัง	9
อาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	10
อาหารที่ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล	11
อาหารที่ช่วยเรื่องการนอนหลับ	12
อาหารช่วยลดการอักเสบและลดอาการบวม	13
อาหารสมุนไพรต้านโรค	14

อาหารบำรุงสายตาและป้องกันจอประสาทตาเสื่อม



1. ผักผลไม้หลากสี โดยเฉพาะผักใบเขียวที่มีวิตามินเอสูง เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ผักโขม กวางตุ้ง ใบย่านาง ใบบัวบก กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ช่วยในการทำงานของเซลล์จอประสาทตา ผักผลไม้สีม่วง จะมีสารแอนโทไซยานิน ช่วยในการมองเห็น ผักผลไม้สีเหลือง สีแดง มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอภายในร่างกาย นอกจากนี้ ผักผลไม้หลากสี ยังอุดมด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ได้แก่ มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

2. ปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ประกอบ EPA และ DHA มีส่วนช่วยบำรุงสมองและจอประสาทตา ป้องกันตาแห้ง ลดภาวะอ่อนล้าของตา

3. ไข่ ในไข่แดงมีสารลูทีนและซีแซนทีน ช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของเลือดและเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงตา ป้องกันการเสื่อมประสิทธิภาพของดวงตา ลดภาวะโรคจอประสาทตาเสื่อม

อาหารบำรุงสมองและลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม



1. **วิตามินบี 1** จะช่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พบในเนื้อหมู เมล็ดทานตะวัน ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะพบมากที่เปลือกและจมูกของข้าว

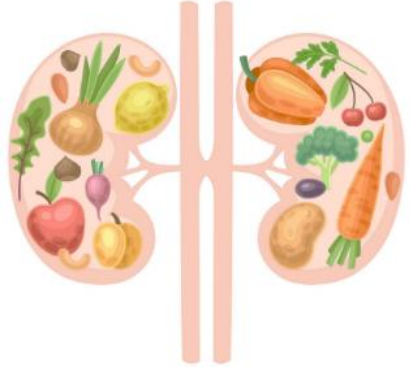
2. **วิตามินบี 6** จำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ช่วยชะลอวัย พบมากในเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ตับ มันฝรั่ง ถั่วฝักยาว แดงโม นม ไข่แดง ข้าวกล้อง รำข้าว จมูกข้าวสาลี ถั่วต่างๆ เมล็ดงา

3. **วิตามินบี 12** ช่วยในการทำงานของระบบประสาท ทำให้ความจำระยะสั้นดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ในผู้สูงอายุ ราว 4 เท่า พบในกลุ่มเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่แดง โยเกิร์ต

4. **วิตามินซี** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่และทำให้หลอดเลือดแข็งแรง พบใน ส้ม ดอกกะหล่ำ บร็อคโคลี่ ผักโขม แคนตาลูป มะเขือเทศ มะละกอ มันฝรั่ง ฝรั่ง และสับปะรด

5. **วิตามินอี** มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระและยังช่วยบำรุงสมอง ดวงตา ฟังหนัง และเซลล์ในร่างกาย พบได้ในอาหาร เช่น ถั่วอัลมอนต์ มะเขือเทศ ผักโขม และน้ำมันมะกอก

อาหารบำรุงไตช่วยชะลอไตเสื่อมและลดความเสี่ยงโรคไต



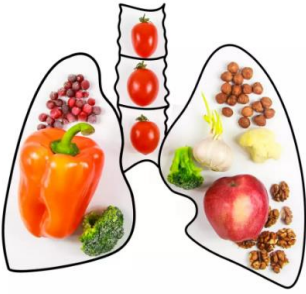
1. ปลาที่มีไขมัน หรือน้ำมัน
ปลาจะอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 จากข้อมูลของมูลนิธิไตแห่งชาติ ไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และอาจลดความดันโลหิตด้วย

2. กลุ่มผักสีเขียว เช่น ฟัก แฟง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เป็นผักที่มีโพแทสเซียมต่ำ เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต เพราะไตขับโพแทสเซียมออกจากร่างกาย หากเรากินอาหารที่มีโพแทสเซียมต่ำ ไตจะทำงานน้อยลง ช่วยชะลอไตเสื่อม

3. พริกหยวก มีสารอาหารที่ดีมากมาย โดยมีโพแทสเซียมในระดับต่ำ มีวิตามินบี 6, 9, วิตามินซีและเค รวมถึงไฟเบอร์ และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

4. แครนเบอร์รี่ ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะที่ส่งผลกระทบต่อไตโดยตรง นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถช่วยต่อสู้กับการอักเสบและยังช่วยบำรุงหัวใจและระบบย่อยอาหาร

5. ไข่ขาว เป็นแหล่งโปรตีนและแร่ธาตุที่ดีสำหรับโรคไต โดยเฉพาะ ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6, 12 ช่วยให้ภาวะเลือดจางดีขึ้น



อาหารดูแลปอดและป้องกันโรคทางเดินหายใจ

1. **ขิง** เป็นสมุนไพรที่ดีต่อระบบทางเดินหายใจ ช่วยขับเสมหะ ช่วยต้านการอักเสบภายในร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
2. **กระเทียม** มีสารอัลลิซิน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่อันตราย มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และการอุดตันที่ปอด
3. **ชาดำ** มีสรรพคุณช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและลำคอ ช่วยเคลียร์ลมหายใจของเราให้สะอาด ส่งผลทำให้การทำงานของปอดให้ดีขึ้นไปด้วย
4. **แอปเปิ้ล** เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีและเส้นใยสูง เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งสารอนุมูลอิสระที่จะทำลายและทำให้ปอดเสื่อมได้
5. **บร็อกโคลี** มีวิตามินซีสูงและอุดมไปด้วยวิตามินบี 5 ช่วยเสริมการทำงานของฮีสและช่วยยับยั้งการทำลายเซลล์ในปอด
6. **แครอท** มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันอาการหอบหืด และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของเราให้มีความแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



อาหารป้องกันและชะลอโรคตับ

1. กาแฟ สารสำคัญที่พบในกาแฟ คือ คาเฟอีน สามารถช่วยชะลอการสะสมของพังผืดในตับของผู้ป่วยที่มีภาวะตับอักเสบเรื้อรังที่จะนำไปสู่ภาวะตับแข็งได้



2. ชาเขียว มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชื่อ คาเทชิน ซึ่งช่วยลดการสะสมไขมันที่ตับและมีฤทธิ์ต้านการอักเสบอันจะนำไปสู่โรคตับอักเสบและตับแข็งได้

3. กระเทียม มีสารสำคัญมากมาย โดยเฉพาะ อัลลิซิน ที่มีผลต่อการเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทั้งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดการเกิดอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตับ

4. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีสารแอนโทไซยานิน ออกฤทธิ์ลดการสะสมไขมันที่ตับและอาจช่วยลดการอักเสบของตับได้ รวมทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

5. ถั่วเหลือง สามารถช่วยชะลอโรคตับที่เกิดจากโรคไขมันสะสมในตับที่ไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจาก จินีสทิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ ช่วยปรับสมดุลของไขมันที่สะสมในตับ ซึ่งอาจลดโอกาสการเกิดภาวะตับแข็งไขมันได้



อาหารดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

1. **ผักผลไม้หลากสี** แหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยบำรุงหัวใจ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งต่างๆ เช่น ส้ม แครอท มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี่ ผักกาดหอม กีวี ฟักทอง ถั่วลิสง

2. **ธัญพืชไม่ขัดสี/ธัญพืชเต็มเมล็ด** อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระและกากใยที่มีประโยชน์ในการลดระดับคอเลสเตอรอล ด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต บัควีท ควินัว ลูกเดือย กราโนล่า เส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้าโฮลวีต

3. **ไขมันดี** จากถั่ว มะกอก อะโวคาโด และปลาไขมันสูง มีส่วนสำคัญช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี ป้องกันและต้านโรคหัวใจ รวมถึงการใช้น้ำมันจากไขมันดีประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา

4. **ผลิตภัณฑ์จากนม** จากการศึกษาล่าสุด การรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมแบบไขมันเต็มอาจไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจอย่างที่เคยมีการแนะนำ แต่กลับมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะอาหารจากนม เช่น นมจืด โยเกิร์ต และชีส ล้วนเป็นแหล่งของแคลเซียม โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญ

อาหารบรรเทาโรคกระเพาะและ สร้างสมดุลในลำไส้



1. **กล้วยน้ำว้า** มีน้ำ แปะง โพรตีน ไขมัน ใยอาหาร เกลือแร่ วิตามิน และ เอนไซม์ต่างๆ มากมาย ที่ช่วยเร่งสมานแผลในกระเพาะ

2. **กระเทียม** มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อเหมือนยาเพนนิซิลิน สเต็ปโตไมซิน และอีริธโรไมซิน แถมยังใช้กับแบคทีเรียดีที่อยู่ได้ด้วย

3. **ว่านหางจระเข้** มีสรรพคุณช่วยลดอาการอักเสบ มีสารไกลโคโพรตีนที่ช่วยรักษาโรคกระเพาะและอาการกรดไหลย้อนได้

4. **ขมิ้นชัน** มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียดได้ นิยมนำขมิ้นมาใช้สมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้ รวมทั้งรักษาโรคกระเพาะอาหาร

5. **อาหารที่มีโพรไบโอติกส์** จุลินทรีย์มีชีวิตที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีอยู่หลายสายพันธุ์ให้ประโยชน์แตกต่างกัน ได้แก่ แลคโตบาซิลลัส และบิฟิโดแบคทีเรียม ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคในทางเดินอาหาร ได้แก่ โยเกิร์ต อาหารหมักดองต่างๆ กิมจิ ถั่วหมัก มิโสะ คีเฟอร์ คอมบูชา และเทมเป เป็นต้น



อาหารป้องกันและชะลอความเสื่อมของกระดูกและข้อ

1. **กึ่งแห้ง** : แคลเซียมจากธรรมชาติ ใน 1 ชีด มีแคลเซียมสูงถึง 2,300 มก.

2. **ฝรั่ง** : วิตามินซี คือสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงข้อต่อ มีฤทธิ์แก้อักเสบในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ แพทย์จึงแนะนำให้บริโภควิตามินซีอย่างน้อยวันละ 90 มก.

3. **ปลาทะเล** : มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่เป็นแหล่งสร้างคอลลาเจน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างข้อต่อกระดูกอ่อนต่างๆ ในร่างกาย ที่ถูกทำลายลงให้มีการซ่อมสร้างที่ดีขึ้น

4. **งาดำ** : มีทั้งแคลเซียมช่วยเสริมกระดูกแข็งแรง และยังมีแร่ธาตุทองแดงที่ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนเพิ่มมากขึ้น มีแร่สังกะสีที่ช่วยเพิ่มมวลกระดูกได้อีกด้วย

5. **ขิง** : เป็นสมุนไพรที่ช่วยลดอาการปวดเข้าได้ เพราะนอกจากจะมีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบตามข้อแล้ว ความร้อนจากขิงยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

6. **มะเขือเทศ** : แหล่งของคอลลาเจนสูงที่จะช่วยซ่อมแซมข้อต่อกระดูกอ่อนต่างๆ ได้

อาหารที่ช่วยดูแลและชะลอความเสื่อมของผิวหนัง



1. **วิตามินเอ** ช่วยฟื้นฟูผิวที่ถูกทำร้ายจากแสงแดด เช่น ฝ้า กระ รอยดำ ริ้วรอย พบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ปลา ผักมีสี

ต่างๆ จำพวกฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอ หรือผักใบเขียวเข้ม

2. **วิตามินซี** ช่วยสร้างคอลลาเจนในผิวหนัง ต้านอนุมูลอิสระ พบได้ในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม เบอร์รี่ต่างๆ

3. **วิตามินดี** ช่วยปรับสมดุลแคลเซียมในระดับเซลล์ทำให้การทำงานของเซลล์เป็นปกติ พบมากในน้ำมันตับปลา นม ไข่แดง

4. **วิตามินอี** ป้องกันริ้วรอย ปกป้องผิวจากแสงแดด ลดการเกิดฝ้า พบมากในน้ำมันมะกอก เมล็ดทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง

5. **วิตามินบี 3** มีฤทธิ์ลดการอักเสบ สร้างความแข็งแรง ผิวหนัง ช่วยลดเลือนริ้วรอยและชะลอวัย เพิ่มความยืดหยุ่นของผิว พบในเนื้อแดง ไข่ ตับ ปลาทูน่า ถั่วลิสง ข้าวไม่ขัดสี อะโวคาโด

6. **วิตามินบี 7** หรือ ไบโอติน ใช้เสริมการรักษาโรคผมร่วง และเสริมสร้างความแข็งแรงของเล็บ พบได้ในเนื้อสัตว์ ปลาแซลมอน หอยนางรม ธัญพืช นม ไข่ กะหล่ำปลี



อาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

1. **ไขมันดี** เป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนต้านเครียด ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายแข็งแรง พบในไขมันดี อะโวคาโด รำข้าว ธัญพืช

2. **เห็ดชนิดต่างๆ** มีสารสำคัญมากมาย อาทิ โพลีแซคาไรด์ ซึ่งกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้ดี หรือสารเบต้ากลูแคน มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งและรักษาแผลติดเชื้อ

3. **วิตามินซี** ในผักและผลไม้รสเปรี้ยวมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

4. **โพรไบโอติกส์** หรือจุลินทรีย์ชนิดที่ดีในนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต ช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวที่เยื่อบุผนังลำไส้เล็กส่วนปลาย ให้ตอบสนองต่อภูมิคุ้มกันและการอักเสบได้

5. **วิตามินดี** ช่วยสร้างสารแคทเลซิซิน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานต่อสู้กับเชื้อโรค สามารถรับวิตามินดีได้จากแสงแดดตอนเช้า และตอนเย็น พบมากในเห็ดต่างๆ ปลาต่างๆ นม ชีส น้ำส้ม โยเกิร์ต

6. **วิตามินเอ** ช่วยสร้างและเพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว พบมากในน้ำมันตับปลา แครอท ผักโขม ฟักข้าว มะเขือเทศ เสาวรส

อาหารที่ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล

1. **ถั่วเปลือกแข็ง** เช่น อัลมอนด์ พิสตาชิโอ และวอลนัท มีวิตามินบีที่ช่วยรับมือกับความเครียด หรือเป็นกังวลได้

2. **อะโวคาโด** อุดมด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และโพแทสเซียมช่วยลดความดันเลือดและความกังวลได้ดี



3. **ปลาแซลมอน** มีโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นศัตรูตัวฉกาจของฮอร์โมนเครียด เพราะทำหน้าที่กักเก็บไม่ให้ความเครียดสูงขึ้น

4. **ผักโขม** มีแมกนีเซียมสูง ช่วยลดระดับความเครียด หากเราขาดแมกนีเซียมจะทำให้ปวดศีรษะคล้ายไมเกรน และอ่อนเพลีย

5. **ส้ม** มีวิตามินซีสูง ซึ่งงานวิจัยจากเยอรมนี พบว่าการกินวิตามินซี วันละ 3,000 มก. จะช่วยลดระดับฮอร์โมนเครียดให้กลับมาปกติได้



6. **ข้าวกล้อง** เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตและใยอาหารชั้นดีที่จะช่วยให้สมองหลั่งสารแห่งความสุขที่ชื่อ “เซโรโทนิน”

7. **โกโก้** มีสารฟลาโวนอล ช่วยเปลี่ยนทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ให้เป็นเซโรโทนิน หรือสารแห่งความสุข ช่วยพัฒนาระบบสื่อประสาท สามารถส่งผลต่ออารมณ์ หากร่างกายมีเซโรโทนินที่สมดุล จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น ลดความเครียด ลดไมเกรน และลดอาการซึมเศร้า

อาหารที่ช่วยเรื่องการนอนหลับ



1. **กล้วย กีวี** มีสารสำคัญต่อการนอนอย่าง โฟแทสเซียม ทริปโตเฟน และเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนเมลาโทนิิน ที่ส่งผลทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
2. **ไข่ต้ม** มีโปรตีนสูงและแร่ธาตุสำคัญ ย่อยง่าย กินก่อนนอนจะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายขึ้นได้
3. **ปลาทะเล** ปลาแซลมอน ปลาทูน่า มีกรดไขมันโอเมก้า 3 และสารทริปโตเฟนสูง ทำหน้าที่ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ต้านอาการซึมเศร้า ช่วยลดความเครียดและความกังวล
4. **ข้าวโอ๊ต** อุดมไปด้วยสารแมกนีเซียม โฟแทสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส และซิลิคอน ซึ่งมีส่วนช่วยในการนอนหลับ
5. **ถั่วแระ** มีสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน แก้อาการนอนไม่หลับในวัยทองได้
6. **นมสด** มีสารทริปโตเฟน ช่วยในการผลิตสารเมลาโทนิิน มีแคลเซียมสูงช่วยลดความตึงเครียดของระบบประสาทช่วยให้หลับ
7. **น้ำผึ้ง** มีกรดที่สำคัญชนิดหนึ่ง คือ เดซิโนอิก ที่เป็นกรดธรรมชาติ ช่วยคลายเครียดและทำให้อารมณ์ดี และยังเป็นยาระงับประสาทอ่อนๆ ชงน้ำผึ้งผสมน้ำอุ่น ดื่มก่อนนอนหรือกินน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ก่อนเข้านอนสัก 30 นาทีจะช่วยให้หลับสบายขึ้น

อาหารช่วยลดการอักเสบและลด อาการบวม



1. **ขิง** มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยขับลมในลำไส้ และช่วยลดการอักเสบ โดยสารสำคัญที่พบในขิง ได้แก่ จิงเจอร์อล โชกาออล ขิงเจอโรน และพาริไดอล มีส่วนช่วยยับยั้งการผลิตสารตัวกลางที่ก่อให้เกิดการอักเสบ

2. **ขมิ้นชัน** มีสารประกอบที่เรียกว่าเคอร์คูมิน ซึ่งออกฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง มีคุณสมบัติด้านการอักเสบ ต้านเชื้อโรค และยังมีส่วนในการต้านมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินอี โฟสเฟอรัส และธาตุเหล็กอีกด้วย

3. **พริกไทยดำ** มีสารไพเพอร์รีน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและอาการบวม รวมทั้งลดความเจ็บปวดของโรคไขข้อและช่วยลดอาการอักเสบหรืออาการปวดอื่นๆ ได้ด้วย

4. **ฟ้าทลายโจร** มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท ที่ช่วยรักษาอาการของโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน เช่น อาการไอ อาการเจ็บคอได้ดี ป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดการแบ่งตัวของไวรัสในเซลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับไวรัส



อาหารสมุนไพรต้านโรค

1. **หญ้าหวาน** หรือ สตีเวีย คือ พืชสมุนไพรทางเลือกใช้ทดแทนความหวานของน้ำตาล เป็นสารที่ไม่ให้พลังงาน จึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก มีสรรพคุณช่วยเพิ่มและกระตุ้นการทำงานของอินซูลิน ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด บำรุงตับ และบำรุงกำลัง

2. **ใบย่านาง** มีคลอโรฟิลล์ที่โครงสร้างคล้ายเม็ดเลือดแดง จึงเพิ่มการไหลเวียนเลือดช่วยขจัดสารพิษออกจากระบบเลือดตับและไต ทำให้ภูมิต้านทานดีขึ้น นิยมนำมาทำเครื่องดื่มล้างพิษ

3. **ใบบัวบก** มีสารไกลโคไซด์ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอนุมูลอิสระ ออกฤทธิ์เย็นช่วยลดไข้ แก้อ่อนใน ลดอาการฟกช้ำ ลดบวม ลดการอักเสบติดเชื้อ ช่วยสมานแผล ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ บำรุงสายตา บำรุงสมอง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อม

4. **ใบโหระพา** มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยลดคอเลสเตอรอลและคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ต่อต้านอาการอักเสบ กระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย ช่วยลดอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม เพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับมารดาที่กำลังให้นมบุตร