

# ๖ วิธี กินอาหาร ลดอาการอักเสบ บรรเทาอาการปวด

อาการปวดส่วนใหญ่มักเป็นอาการเรื้อรังที่ก่อความทุกข์ทรมานแล้ว ยังซ้ำเติมเราด้วยผลข้างเคียงของการกินยาติดต่อกันเป็นเวลานานอีกด้วย แต่ทราบหรือไม่ว่าหากเรารู้จักเลือกกินอาหารให้ถูกกับโรคอาหารนั้นก็สามารรถทำหน้าที่เป็นยารักษาอาการปวดได้ในตัวโดยไม่มีผลข้างเคียง เรามาลองดูกันว่าอาหารที่ช่วยบรรเทาปวดได้มีอะไรบ้าง



๑

## ทานโปรตีนจากปลา หรือธัญพืช

การรับประทานโปรตีนจากปลา หรือธัญพืช แก่ไขข้ออักเสบ ที่ไม่ได้มาจากเนื้อสัตว์ จำพวกหมู เนื้อ เป็ด ไก่แทน เช่น รับประทานโปรตีนจากปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง อย่างปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน รวมถึงโปรตีนจากพวกถั่ว และธัญพืชชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ หรือข้าวฟ่าง ตลอดจนเมล็ดพืชทอง วอลนัท และเมล็ดหม่อน ก็ล้วนเป็นแหล่งอาหารที่ให้กรดโอเมก้า 3 กับร่างกายทั้งสิ้น ที่แนะนำให้รับประทานอาหารพวกนี้



## เลือกกินสมุนไพรและเครื่องเทศ

การเลือกกินสมุนไพรและเครื่องเทศ ช่วยลดอาการอักเสบ ยกตัวอย่างเช่น ขมิ้นชัน มีส่วนประกอบของสารเคอร์คูมินท์ ซึ่งช่วยลดการอักเสบ ได้มีการศึกษาวิจัยหลายชิ้น ที่พบว่าผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบ เมื่อกินขมิ้นชันอาการจะดีขึ้น นอกจากขมิ้นชันแล้วก็แนะนำให้กินสมุนไพรและเครื่องเทศจำพวกกระเทียม ขิง ชินนามอน หรือ โรสแมรี ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน



## กินผักผลไม้ให้หลากหลายและหลากสี

ควรกินผักผลไม้ให้หลากหลายและหลากสี ที่สำคัญแนะนำว่าควรเป็นผักผลไม้สด และหลีกเลี่ยงการรับประทานสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง ซึ่งผ่านกระบวนการผลิตมากหลายขั้นตอน ทั้งนี้เพราะผักผลไม้สดจะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ยิ่งผักผลไม้ที่มีสีเขียวยิ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระมากเท่านั้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผักที่มีสีขาว หรือสีค้ำจะไม่มีประโยชน์ ส่วนที่บอกว่าไม่ควรกินอาหารกระป๋องสำเร็จรูปนั้น เพราะว่าอาหารเหล่านี้จะส่งผลทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น และทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้นตามมานั่นเอง



## กินอาหารที่มีโปรไบโอติก

กินอาหารที่มีโปรไบโอติกอย่างโยเกิร์ตซึ่งมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ช่วยทำให้แบคทีเรียที่ดีๆ ในร่างกายสมดุล ทำให้ระบบการย่อยอาหารดี มีระบบการขับถ่ายดีทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างในร่างกาย อีกทั้งยังมีวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงด้วย



## ดื่มน้ำมากๆ

เป็นที่ทราบกันดีว่า ในร่างกายเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญ คั่งนั้นน้ำจะเข้าไปมีส่วนช่วยทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติมากขึ้น อีกทั้งยังมีส่วนช่วยขับของเสียตกค้างในร่างกายได้อย่างดีด้วย อย่างไรก็ตาม หากคุณไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า ก็แนะนำว่าอาจจะเลือกดื่มน้ำชาเขียว หรือชาคำควบคู่ไปด้วยก็ได้ เพราะชานี้ก็มีส่วนช่วยป้องกันการอักเสบได้อย่างดีเช่นกัน

