

ชวนกินผักสมุนไพรต้านทานโรค โควิด-19

ทุกวันนี้กระแสการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ยังคงขยายตัวในวงกว้าง ทั้งกลุ่มประเทศเพื่อนบ้านและประเทศไทยที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง รัฐบาล โดยกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงประกาศเตือนคนไทยอย่าการ์ดตก เพิ่มความระมัดระวังในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัยเพื่อความปลอดภัย รวมทั้งกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ได้แก่

1. กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน ผัก ผลไม้ และยาจากสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ได้แก่ พืชพวก หรือ ผักคาวตอง เห็ดต่างๆ ซึ่งมีสารสำคัญ คือ เบต้ากลูแคน เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจิ เห็ดหลินจือ และตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม) กินในรูปแบบของน้ำคั้นดื่ม



2. กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก พริกขี้หนู ผักเชียงดา คื่นช่าย มะรุม ผักแพ้ว มะขามป้อม และกลุ่มแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ลูกหม่อน และผัก ผลไม้ หลากสี ยังช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันด้วย



3. กลุ่มที่มีสารสำคัญและมีศักยภาพในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ได้แก่ ผัก ผลไม้ และยาจากสมุนไพรของไทย ที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ที่มีสารเคอร์ซีติน (quercetin) สูง ได้แก่ พืชพวก หรือ ผักคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิ้ล ผัก ผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูติน (rutin) สูง ได้แก่ ผิวและเชื้อหุ้มด้านในเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (citrus fruit เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า) และกะเพรา มีโอเรียนทิน (orientin) เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์

