

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๒
 ปีที่ ๕๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
 ISSN ๑๖๖-๐๓๕๕๒๕๐๐-๕
 ๖0 บาท

กิน “พริก” อายุยืน

๒๕๖๔
 เริ่มต้นยุคใหม่
 ประเทศไทย
 หลังโควิด
 (คุยกับผู้อ่าน)

วัคซีนป้องกันโควิด-๑๙
 ใต้ผลและปลอดภัยจริงหรือ

เป็นทีคอ ทำไมชาที่มือ?
 โรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม
 กัดกับเส้นประสาท

วังให้ปลอดภัย

**หัตถการเวชปฏิบัติ
 ของหมอไทย**

**พุน-อุณหภูมิต่ำ
 กับโรค**

สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
 (แพทย์แผนจีน)

**ใหม่
 ล่าสุด**

**ยุทธศาสตร์
 ประกอบเครื่อง
 ประเทศไทย**
 สู่การสร้างสังคมฐานดิจิทัล
 และสันติภาพโลก
 (บนเส้นทางชีวิต)

๕๒
**ชมพูกาก หนึ่งใน
 พันธุ์ไม้ที่หายากในโลก**
 ต้นไม้-ใบหญ้า

๕๘
**ประโยชน์ดีๆ
 เกี่ยวกับโรค:
 โยคะศาสตร์**

๓๖
**ที่พิก
 ในบันปลาย**
 ผู้สูงอายุ

ที่มาภาพ : ferit@123rf.com, Katenyabro@123rf.com

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนภิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี ฅงกิตพิงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

แก้ว วิฑูรย์เรียร

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงค์ดี ตันติปิฎก

วิฑูรย์ เกียรติสินยศ

ศิริพร ไกลชุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิตมถล ลิมปิโชติพิงษ์
ณิลดา สุขช่า

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ
สุภาทิพย์ รักพิช

โฆษณา เอกชัย ศิลภาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใด ๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

๑๒



คุยกับผู้อ่าน

๒๕๖๔ เริ่มต้นยุคใหม่
ประเทศไทยหลังโควิด

บอกเล่าเก้าสิบ

ธรรมมนุญครอบครัว
และการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน

เรื่องเด่น

กิน “พริก” อายุยืน

ภูมิปัญญาสุขภาพ

ตำรับ “เพิ่มภูมิ” (เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย)

ก้าวหน้าสุขภาพ

อ.อนามัยส่วนบุคคล-สังคม-
สิ่งแวดล้อม อย่างไร ด้านภัยเอ็นซีดี,
พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา (ตอนจบ)

คนใช้หัวเราะ คุณหมอกที่รัก

วิ่งให้ปลอดภัย

แพทย์แผนจีน

สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ (ตอนที่ ๑)

สุขภาพดี วิถีหมอบ้าน

หัตถการเวชปฏิบัติของหมอบ้าน

พูดจาขมขม

รีเฟอร์/ไม่มีเตียง

ถนนสุขภาพ

ฝุ่น-อุณหภูมิกับโรค

บทความพิเศษ

วัคซีนป้องกันโรคโควิด-๑๙
ได้ผลและปลอดภัยจริงหรือ

เข้ครัว

ด้วงลิ่งปลากทราย

ต้นไม้-ใบหญ้า

ชมพูกา ชมพูบานสะพรั่ง
หนึ่งในพันธุ์ไม้ที่หายากในโลก

เรื่องของพิว

ใช้หน้ากากอนามัย
และล้างมืออย่างไรให้ถูกวิธี

โยคะศาสตร์

ประโยคเด็ด ๆ เกี่ยวกับโยคะ

๑๙





๔๔

โรคนำรู้ ๖๐

เป็นที่คอ ทำไมขาหรืออ่อนแรงที่มีมือ?
โรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม
กดทับเส้นประสาท

คลินิกจิตแพทย์ ๖๕

เพื่อนบุลลีหนู

บนเส้นทางชีวิต ๖๘

ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่อง
ประเทศไทย : บุปผา

เด็กกับครอบครัว ๗๔

๑-๒-๓ หยุดพฤติกรรมไม่น่ารัก :
ข้อผิดพลาดที่พ่อแม่อาจลืม

ผู้สูงอายุ ๗๖

ที่พักในบ้านปลาย

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๗๙

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๐



๕๒

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอกรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท**
บริจาคให้ วัด โรงเรียน
 เรือนจำ อื่นๆ



(หรือให้เจ้าหน้าที่)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ..... ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
 - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบติ
 - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com

Powered by **PromptPay**



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Line ID : thaihealthbook.com



Line ID : thaihealthbook.com

กิน

พริก

อาหารไทยกับพริก

พริก (Chillies or Chilli pepper) เป็นอัตลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย เวลาคิดถึงอาหารไทย เราจะคิดถึงอาหารหลากสีหลายรส ไม่ว่าจะเป็นรสหวาน มัน เค็ม เปรี้ยว ขม เผ็ด ผาด

อาหารรส หวาน มัน เค็ม ได้รับการตีตราว่าเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (ถ้ากินมากเกินไปใช้ไม่หมด) เช่น โรคเบาหวาน ไขมันผิดปกติ โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น

ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยว ขม เผ็ด ผาด (เช่น มะนาว มะระขี้นก พริก มะขาม) กลับได้รับการรับรองว่าเป็นอาหารหรือเครื่องปรุงอาหารที่มีสรรพคุณทางยา ตัวอย่างเช่น พริก มีสรรพคุณแก้บิด กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร

ที่มาภาพ :
serezniy©123rf.com
Janunya Napapong©123rf.com
Viktoria Borysenko©123rf.com
Siwaporn Tharawattanatham©123rf.com
Olga Yastremska©123rf.com
leventina ©123rf.com

อายุยืน

รสเผ็ดทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่สัมผัสมากขึ้น ลดอาการอักเสบ ละลายลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้ (จากหนังสืออัตลักษณ์อาหารไทย ๔ ภาค กระทรวงวัฒนธรรม www.m-culture.go.th/ilove/ewt_dl_link.php?nid=323)

แม้ว่ามีการศึกษาหลายการศึกษาในเซลล์ ในหลอดทดลอง หรือในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นสรรพคุณทางยาของพริก แต่ยังไม่มีการศึกษาในคนที่มากพอ/นานพอที่จะแสดงให้เห็นได้ว่า การกินพริกได้ประโยชน์อะไรต่อสุขภาพบ้าง เมื่อเทียบกับไม่กินพริก จนกระทั่งมีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

กินพริกสด ลดการตาย

➔ การศึกษาของประเทศจีน ตีพิมพ์เมื่อปี ๒๕๕๘ ในชายจีน ๑๙๙,๒๙๓ คน หญิงจีน ๒๘๘,๐๘๒ คน อายุ ๓๐-๗๙ ปี ในช่วงปี ค.ศ. ๒๐๐๕-๒๐๐๘ (พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑) รวม ๔๘๗,๓๗๕ คน (๑๐๐%) แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม คือ

- กลุ่มกินพริกน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ ๕๗.๒%
- กินพริก ๑-๒ วันต่อสัปดาห์ ๖.๕%
- กินพริก ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ ๕.๙% และ
- กินพริก ๖-๗ วันต่อสัปดาห์ ๓๐.๔%

ติดตามเฉลี่ย ๗.๒ ปี มีการตายจากทุกสาเหตุชาย ๑๑,๘๒๐ คน และหญิง ๘,๔๐๔ คน

พบว่า การกิน “พริกสด” ๖-๗ วันต่อสัปดาห์สัมพันธ์กับการลด “การตาย”



พริก มีสรรพคุณแก้บิด กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร

- จากมะเร็ง (๑๑%)
- จากโรคหัวใจขาดเลือด (๒๕%)
- จากเบาหวาน (๓๐%)
- จากโรคทางเดินหายใจ (๓๐%) (รวมทั้งภาวะปอดบวมจากโรคติดเชื้อทุกชนิดด้วย)
- จากโรคติดเชื้อ (๕๕%) ในผู้หญิง

เมื่อเทียบกับการกินพริกสดน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ หรือไม่ได้กินพริกสด แต่กินพริกแห้ง ซอสพริก

นอกจากนี้ การกินพริกสดในคนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับลดการตายทุกสาเหตุประมาณ ๕๐% ในขณะที่คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ที่กินพริกสด ไม่ลดการตายดังกล่าว เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กินพริกสด (Lv J. BMJ 2015;351:h3942)

➔ **การศึกษาในชาวอเมริกัน** ๑๖,๑๗๙ คน (National Health and Nutritional Examination Survey III) อายุ ๑๘-๙๐ ปี ในปี ๒๕๓๑-๒๕๓๗ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่กินพริก (พริกแดงเผ็ด ไม่รวมพริกป่น) ๒๕.๔% และกลุ่มที่ไม่ได้กินพริก ๗๔.๖% ติดตาม ๑๘.๙ ปี มีการตายทุกสาเหตุเกิดขึ้น ๔,๙๔๖ คน

พบว่า กลุ่มที่กินพริกสัมพันธ์กับการลดการตายทุกสาเหตุ ๑๓% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินพริก สรุปคือ ทุกๆ ๙ คน ที่กินพริกติดต่อกัน ๑๘ ปี จะป้องกันการตายจากทุกสาเหตุได้ ๑ คน เมื่อเทียบกับการไม่ได้กินพริก (Number-needed-to-prevent one death was 8.3) (Chopan M. PLoS One 2017;12:e0169876)

➔ **การศึกษาในชาวอิตาลี** ๒๒,๘๑๑ คน อายุมากกว่า ๓๕ ปี แบ่งเป็น ๔ กลุ่มตามความถี่ของการกินพริก คือ

- กลุ่มไม่ได้กินหรือกินน้อยมาก (<๐ ครั้งต่อสัปดาห์) ๓๓.๗%
- กลุ่มกินพริก >๐ - <๒ ครั้งต่อสัปดาห์ ๑๙.๑%
- กลุ่มกินพริก >๒ - <๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ๒๒.๙% และ
- กลุ่มกินพริกมากกว่า ๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ๒๔.๓%

ติดตามเป็นเวลา ๘.๒ ปี พบว่ามีการตายจากทุกสาเหตุ ๑,๒๓๖ คน (คือ ตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๔๔๔ คน, ตายจากโรคหลอดเลือดสมอง ๒๕๘ คน, ตายจากมะเร็ง ๔๘๒ คน และสาเหตุอื่นอีก ๓๑๐ คน)

พบว่า กลุ่มที่กินพริกมากกว่า ๔ ครั้งต่อสัปดาห์สัมพันธ์กับการลดการตายทุกสาเหตุ ๒๓% ตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๓๔% ตายจากมะเร็ง



๑๑% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินพริก (Bonaccio M. J Am Coll Cardiol 2019;74:3139)

➔ **การศึกษาในชาวอิหร่าน** ๔๔,๓๙๘ คน อายุระหว่าง ๔๐-๗๕ ปี กลุ่มที่กินพริกหรือพริกไทยดำ ๗๐% และกลุ่มไม่ได้กินพริก ๓๐% ติดตามเป็นเวลา ๑๑ ปี มีการตายทุกสาเหตุ ๕,๑๒๑ คน (คือ ตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๑,๘๕๑ คน ตายจากมะเร็ง ๑,๐๖๑ คน และตายจากสาเหตุอื่น ๒,๒๐๙ คน)

พบว่า กลุ่มที่กินพริกหรือพริกไทยดำสัมพันธ์กับการลดการตายทุกสาเหตุ ๙% (แต่ไม่ลดการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดและตายจากมะเร็งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ) เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินพริก

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่กินไขมันชั้นสัมพันธ์กับการลดการตายทุกสาเหตุ ๑๐% และตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๙% (Hashemian M. J Am Heart Assoc. 2019;8:e012240)

พริกสดอุดมไปด้วยสารแคปไซซิน วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินบี ๖ และโพแทสเซียม มากกว่าพริกแห้งหรือซอสพริก

เมื่อรวมทั้ง ๔ การศึกษาในชาวจีน อเมริกัน อิตาลี และอิหร่าน จำนวนกว่าห้าแสนคน พบว่าการกินพริก (เทียบกับไม่กินพริก) สัมพันธ์กับการลดการตายทุกสาเหตุ ๒๕% ลดการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ๒๖% และลดการตายจากมะเร็ง ๒๓% (อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ)

ทำไมกินพริกแล้วลดการตาย

สารสำคัญที่อยู่ในพริก โดยเฉพาะพริกสดที่มีรสเผ็ด คือ **แคปไซซิน (capsaicin)** ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการอักเสบ สารต้านเกล็ดเลือด สารต้านเซลล์มะเร็ง สารลดความดันเลือด น้ำตาลในเลือด และความอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากนี้ ยังเป็นสารต้านเชื้อโรค แต่มีผลดีต่อแบคทีเรียที่ดีในทางเดินอาหาร (gut microbiota) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคอ้วน โรคเบาหวาน ตับแข็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด และยังป้องกันมะเร็งในกระเพาะอาหารและถุงน้ำดีอีกด้วย

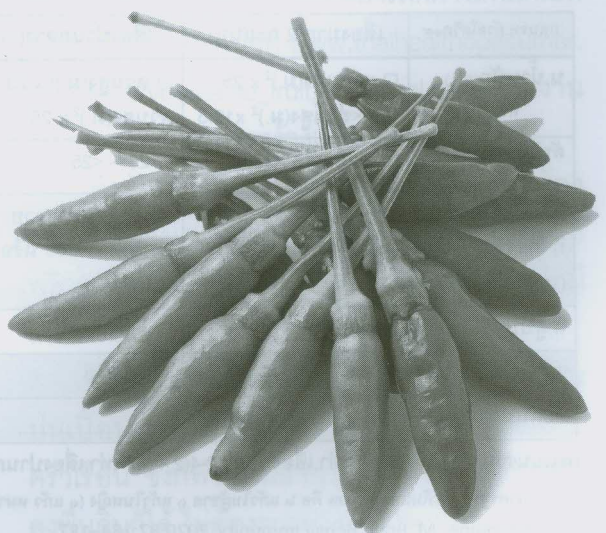
พริกสดอุดมไปด้วยสารแคปไซซิน วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินบี ๖ และโพแทสเซียม มากกว่าพริกแห้งหรือซอสพริก ดังนั้น การกินพริกสดจึงสัมพันธ์กับการลดการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ จากโรคเบาหวาน และจากมะเร็ง มากกว่าพริกที่ไม่สด โดยเฉพาะโรคเบาหวาน

นอกจากนี้ การลดการตายทุกสาเหตุที่สัมพันธ์กับการกินพริก เฉพาะในผู้ที่ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ผลจากการกินพริกดังกล่าวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เพราะแอลกอฮอล์ดื่มมากเกินไป เพิ่มน้ำตาลในเลือด เพิ่มความดันเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้ที่ดื่มจนเมาอาจจะมีโอกาสล้มลุกอาหาร เครื่องดื่ม ลงในทางเดินอาหาร เกิดวัณโรคปอด ปอดบวมตามมาได้ เพิ่มโรคทางเดินอาหาร เช่น ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ เพิ่มโรคมะเร็งในหลายระบบ เพิ่มอุบัติเหตุและบาดเจ็บในท้องถนน และสุดท้ายเพิ่มโอกาสการตายจากทุกสาเหตุมากขึ้น (Rehm J. Addiction 2017;112:968)

ดังนั้น หน้าหนาวนี้คลายหนาวด้วย “พริก” ดีกว่า “ดื่มแอลกอฮอล์” แน่แน่นอนครับ

กินพริกสด ลดโควิดได้หรือไม่

เนื่องจากโควิด-๑๙ เป็นโรคอุบัติใหม่ เพิ่งเกิดระบาดมาประมาณปีเดียว ดังนั้น จึงไม่มีการศึกษาระยะยาวพอที่จะบอกว่า ปัจจัยอะไร การกินอยู่อย่างไร ที่ทำให้เพิ่มโอกาสติดเชื้อโควิด



การกินพริกสดอาจจะสัมพันธ์กับการลดการตายจากโรคระบบหายใจ ปอดบวม แต่ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานที่แสดงว่า ช่วยในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-๑๙ หรือลดความรุนแรงหรือลดการตายจากโควิด-๑๙ ได้

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ (UK Biobank study) ประชากรสามแสนแปดหมื่นกว่าคน อายุเฉลี่ย ๕๖ ปี เป็นหญิง ๕๕% ติดตามตั้งแต่ปี ๒๕๔๙-๒๕๕๐ ถึง เม.ย. ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยในประชากรดังกล่าวอนโรงพยาบาลด้วยโรคโควิด-๑๙ ในช่วง ๑๖ มี.ค. ถึง ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๓ จำนวน ๗๖๐ คน พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสนอนโรงพยาบาลด้วยโควิด-๑๙ ของคนอังกฤษ คือ น.น้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกายสูง) อ.ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย น้อยเกินไป และ ส.สูบบุหรี่ ส.ดื่มสุรา จะทำให้คะแนนความเสี่ยงโอกาสนอนในโรงพยาบาลจากโควิด-๑๙ ออกมา (ดังตารางที่ ๑) (Hamer M. Brain Behav Immunity. 2020;87:184-187)

ตารางที่ ๑ การประเมินคะแนนความเสี่ยงโอกาสนอนโรงพยาบาลจากติดเชื้อโควิด-๑๙

ความเสี่ยงในการนอน รพ.จากโควิด๑๙ ชื่อ-นามสกุล.....วันที่.....
อายุ.....ปี เพศ.....ส่วนสูง.....ซม.(.....ม.) น้ำหนัก.....กก.

นอนรพ.ด้วยโควิด๑๙	เสี่ยงมาก(2 คะแนน)	เสี่ยงปานกลาง(1)	เสี่ยงน้อย(0 คะแนน)
น. น้ำหนัก(กก.) หรือ	<input type="checkbox"/> \geq ส่วนสูง(ม.) ² x 25 หรือ <input type="checkbox"/> $<$ ส่วนสูง(ม.) ² x 18.5	<input type="checkbox"/> ส่วนสูง(ม.) ² x 23 - ส่วนสูง(ม.) ² x 25	<input type="checkbox"/> ส่วนสูง(ม.) ² x 18.5 - ส่วนสูง(ม.) ² x 22.9*
ดัชนีมวลกาย(กก./ตรม.)	<input type="checkbox"/> \geq 25 หรือ <input type="checkbox"/> $<$ 18.5	<input type="checkbox"/> 23 - <input type="checkbox"/> $<$ 25	<input type="checkbox"/> 18.5 - <input type="checkbox"/> $<$ 23
อ.ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย (นาที/สัปดาห์)	<input type="checkbox"/> กิจกรรมทางกายปานกลาง $<$ 150 หรือ นก $<$ 75 และ น้มนอนมาก	<input type="checkbox"/> กิจกรรมทางกายปานกลาง $<$ 150 หรือ นก $<$ 75	<input type="checkbox"/> กิจกรรมทางกายปานกลาง \geq 150 หรือ นก \geq 75
ส.สูบบุหรี่	<input type="checkbox"/> ยังสูบบุหรี่	<input type="checkbox"/> หยุดสูบ $<$ 1 ปี	<input type="checkbox"/> ไม่สูบ หรือหยุดสูบ \geq 1 ปี
ส.สุรา	<input type="checkbox"/> ดื่ม [*] เกินมาตรฐาน*	<input type="checkbox"/> ไม่ดื่มเลย	<input type="checkbox"/> ดื่ม [*] ไม่เกินมาตรฐาน*
คะแนนรวม	=		

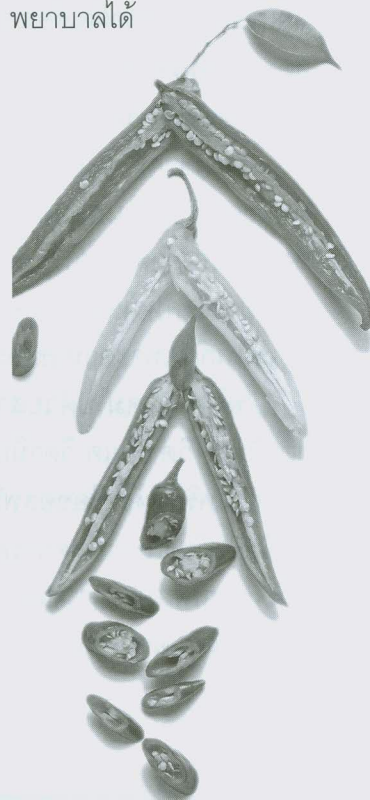
คะแนนรวม(0-8): 0-1(1-1.4 เท่า,เสี่ยงน้อย), 2-4(2.4-2.7 เท่า,เสี่ยงปานกลาง), 5-8(3.7 เท่า,เสี่ยงมาก)

*มาตรฐานการดื่มแอลกอฮอล์ คือ ๒ แก้วในผู้ชาย ๑ แก้วในหญิง (๑ แก้ว หมายถึง เบียร์ ๑ ขวดเล็ก หรือ ไวน์ ดัดแปลงจาก Hamer M. Brain Behav Immunity. 2020;87:184-187 ๑ แก้ว หรือ วิสกี้ ๑ เป๊ก)

การกินพริกสดยังไม่มีหลักฐานที่แสดงว่า ช่วยในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-๑๙ หรือลดความรุนแรงหรือลดการตายจากโควิด-๑๙ ได้

จากตารางประเมินความเสี่ยงในการนอนโรงพยาบาลจากโรคโควิด-๑๙ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ได้ดื่มสุราเลย มีคะแนนความเสี่ยง ๑ คะแนน (ความเสี่ยงปานกลาง) เมื่อเทียบกับผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ไม่เกินมาตรฐาน (คะแนนความเสี่ยงเป็น ๐ หรือเสี่ยงน้อย)

ดังนั้น ผู้ที่ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์อาจจะใช้การกิน “พริกสด” เพื่อลดโอกาสเสี่ยงจากการตายจากปอดบวมจากการศึกษาในประเทศจีนข้างต้น ในการลดโอกาสติดเชื้อโควิด-๑๙ รุนแรงจนต้องนอนโรงพยาบาลได้





กินพริกสดในรูปแบบของ “น้ำพริก” กินแบบ “จิ้ม” ไม่ใช่ราด คลุก หรือจุ่ม

กินพริกแล้วกัดกระเพาะ เพิ่มโรคกระเพาะลำไส้ไหม

จากการศึกษาทั้ง ๔ การศึกษาข้างต้น ไม่ได้ระบุถึงผลข้างเคียงเรื่องโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ หรือโรคทางเดินอาหารใดๆ ความรู้สึกแสบร้อนในปาก ในท้อง หรือทวารหนัก เวลากินพริก ไม่ได้หมายถึง พริกไปกัดเยื่อช่องปาก กระเพาะอาหาร หรือทวารหนัก แต่อาจเป็นการระคายเคืองบ้าง ซึ่งไม่เกิดอันตรายอะไรกับทางเดินอาหาร

ตรงกันข้าม สารแคปไซซินในพริก (โดยเฉพาะพริกสด) กลับช่วยให้แบคทีเรียที่ดีในกระเพาะลำไส้เราทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันโอกาสเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารและถุงน้ำดีด้วย

กินพริกมากแค่ไหนดี

ในการศึกษาทั้ง ๔ ข้างต้น ไม่ได้ระบุจำนวนพริกที่กินต่อวัน ระบุแต่กินพริกตั้งแต่ ๑-๒ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ก็ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อเทียบกับไม่ได้กินพริกเลย ในทางปฏิบัติสำหรับคนไทย ก็ให้กินพริกตามที่ปู่ย่าตายาย บรรพบุรุษ ทำตามๆ กันมา เพราะประเพณีวัฒนธรรมการกินอยู่นั้น ทนทานต่อการพิสูจน์ของเวลา สถานที่ และบุคคลมากมาย

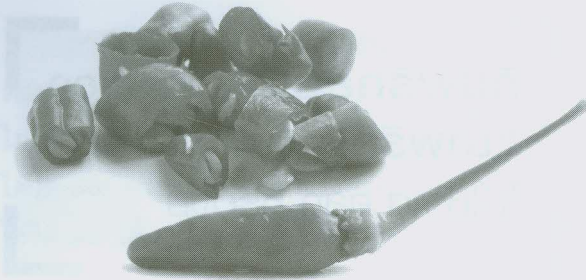
ชั่วอายุคน แสดงว่าไม่เกิดโทษและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของคนไทย เช่น คนไทยโบราณกินพริกสดในรูปแบบของ “น้ำพริก” โดยกินเคียงคู่กับผักต่างๆ สมุนไพรต่างๆ มากมาย ด้วยวัฒนธรรม “จิ้ม” (น้ำพริกผักจิ้ม) ก็จะได้กินพริกสด ได้กินผัก (กินเผ็ดกินผัก) และไม่ได้เกลือโซเดียมเกิน ไม่ได้น้ำตาลเกินจากน้ำพริกหรือกะปิ เพราะกินแบบ “จิ้ม” ไม่ใช่ราด คลุก หรือจุ่ม

กินพริกอย่างไร ระมัดระวัง ไร้อันตราย

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN) ร่วมกับองค์กรผู้บริโภคและภาคีต่างๆ เปิดเผยแพร่รายงานผลการตรวจวิเคราะห์สารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างในผักและผลไม้ประจำปี ๒๕๖๒ พบว่า พริกเป็น ๑ ใน ๑๐ อันดับของผักที่มีสารตกค้างเกินเกณฑ์มาตรฐาน [จากเว็บไซต์ www.thaihealthconsumer.org/news/vegetable_fruit_chemical ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)]

ดังนั้น การกินพริกสดให้ปลอดภัย ควรต้องล้างทำความสะอาดสารปนเปื้อนก่อน หรือซื้อพริกสดจากแหล่งที่มั่นใจว่าไม่มีสารปนเปื้อน เช่น มีเครื่องหมาย Organic Thailand เป็นต้น

ถ้าต้องการให้แน่ใจในความสะอาด ปลอดภัยปนเปื้อนของพริก ก็ต้องหันมาปลูกพริกกินเองในครัวเรือน ซึ่งก็ทำได้ไม่ลำบาก ปลูกในกระถางหรือลงพื้นดินก็ได้ ไม่ต้องการดูแลอะไรมากเป็นพิเศษ



กินเห็ด กินพริกสดไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องพิน หันมากิน “กระเทียมสด” แทนก็ได้

กินเห็ดไม่ได้เลย ทำอย่างไรดี กินกระเทียมแทนพริกได้ไหม

คนที่ไม่กินพริก ไม่กินอาหารเผ็ดเลย สามารถจะฝึกกินพริกสด กินอาหารเผ็ด ทีละเล็กละน้อยๆ โดยกินร่วมกับข้าวหรือผัก (คาร์โบไฮเดรต อาจช่วยลดความเผ็ดจากพริกที่กินด้วยกันได้) แต่ถ้าฝึกอย่างไรก็ไม่สำเร็จ กินเผ็ด กินพริกสดไม่ได้ หรือเป็นผู้สูงวัย ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่สามารถกินพริกสดที่รสเผ็ด เพราะจะแสบปาก แสบลิ้นมาก ก็**ไม่จำเป็นต้องฝืนกินพริกสดตามหนุ่มๆ สาวๆ หันมากิน “กระเทียมสด” แทนก็ได้**

เพราะการศึกษา Chinese Longitudinal Healthy Longevity Study (CLHLS) ในชาวจีนอายุมากกว่า ๘๐ ปี (อายุเฉลี่ย ๙๒.๙ ปี ๖๑.๗ % เป็นผู้หญิง) จำนวน ๒๗,๔๓๗ คน (อายุ ๘๐-๙๐ ปี ๙,๔๙๖ คน อายุ ๙๐-๑๐๐ ปี ๙,๔๗๕ คน อายุมากกว่า ๑๐๐ ปี ๘,๔๖๖ คน) จาก ๒๓ มณฑล ในช่วงปี ๒๕๔๑-๒๕๕๗ สอบถามการกินกระเทียม ตอนเริ่มเข้าการศึกษา และเริ่มตอนอายุ ๖๐ ปี แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มไม่ได้กินกระเทียมหรือกินน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ (๔๓.๙%)

กลุ่มกินกระเทียมน้อย คือ กิน ๑-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ (๔๐.๒%) และกลุ่มกินกระเทียมมาก คือ กินมากกว่า ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ (๑๕.๙%)

พบว่า ผู้ที่กินกระเทียมตอนเริ่มเข้าการศึกษา >๕, ๑-๔ หรือ <๑ ครั้ง/สัปดาห์ สัมพันธ์กับการเพิ่ม

อายุยืนขึ้น ๓.๒, ๓.๐ และ ๒.๗ ปีตามลำดับ

ส่วนผู้ที่กินกระเทียมตอนอายุ ๖๐ ปี ดังกล่าว สัมพันธ์กับอายุยืนยาวขึ้น ๓.๗, ๒.๘ และ ๒.๘ ปีตามลำดับ

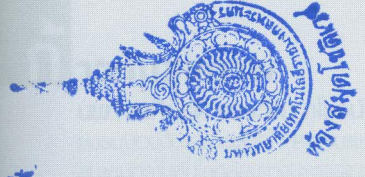
สรุปอีกอย่างคือ ผู้ที่อายุมากกว่า ๖๐ ปี กินกระเทียมอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ สัมพันธ์กับลดการตายทุกสาเหตุได้ ๔% ถ้ากินมากกว่า ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ลดการตายได้ ๒๒% (เมื่อเทียบกับไม่ได้กินกระเทียมหรือกินน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์) โดยเฉพาะกลุ่มที่กินกระเทียมมากกว่า ๕ ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มน้ำชาด้วย สัมพันธ์กับลดการตายได้ ๒๗% ถ้าไม่ได้ดื่มน้ำชา ลดการตายได้ ๒๐% (Shi X. Nutrients 2019;11:1504)

กินกระเทียมแบบไหนดี

กินกระเทียมสด กระเทียมเจียว หรือกระเทียมเม็ด แบบไหนดีกว่ากัน

ก่อนหน้านี้ หลายการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กระเทียมสกัดเป็นเม็ดบางยี่ห้อ บางชนิด ไม่ทำให้





ตัวอย่างอาหารไทย ๔ ภาค (จากหนังสืออัตลักษณ์อาหารไทย ๔ ภาค ของกระทรวงวัฒนธรรม)



คั่วกลิ้ง



น้ำพริกข่อง



แกงเขียวหวาน



แจ่วบอง

**กินเพ็ด กินพริกสดไม่ได้
ไม่จำเป็นต้องพีน หันมากิน
“กระเทียมสด” แทนก็ได้**

เกิดสารสำคัญในการออกฤทธิ์ คือ อัลลิซิน (allicin) ในร่างกาย เนื่องจากกรรมวิธีการผลิตไม่มีเอนไซม์อัลลิซิเนส (allicinase) ซึ่งจะเป็นตัวเปลี่ยนสารอัลลิอิน (alliin) ให้กลายเป็นสารอัลลิซินในร่างกาย ซึ่งจะสลายตัวเมื่อทิ้งไว้นานหรือถูกความร้อน เช่น การทอด ดังนั้น จึงไม่แนะนำให้กินกระเทียมสกัด

หรือกระเทียมเจียว เพราะจะไม่ได้สารอัลลิซินที่ต้องการเพียงพอ จึงควรกิน “กระเทียมสด” แทน
สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อควมมีอายุยืน คือ อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี กิน “พริกสด” อย่างน้อย ๒ วันต่อสัปดาห์ อายุมากกว่า ๖๐ ปี (หรือผู้ที่กินพริกไม่ได้) กิน “กระเทียมสด” อย่างน้อย ๔ ครั้งต่อสัปดาห์

**“กินพริกสด สะอาด ปราศจากภัย
ห่างไกลโรคา อายุยืน”**



ตำรับ “เพิ่มภูมิ” (เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย)

ภูมิคุ้มกันที่ดี คือ ด่านแรกของการมีสุขภาพที่ดี

ร่างกายเรามีระบบภูมิคุ้มกัน ที่คอยต้านทาน และกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคที่จะเข้าสู่ร่างกาย หากระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ เกิดภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ หรือภูมิคุ้มกันบกพร่อง ส่งผลให้เชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น ทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายหรือมีอาการหนักมากกว่าผู้ที่ภูมิคุ้มกันปกติ

การนำสมุนไพรมาใช้จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เราสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรมีตำรับสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันมาฝากค่ะ

ส่วนประกอบ

มะขามป้อม	๓๐ กรัม
ขมิ้นชัน	๓๐ กรัม
ขิง	๒๐ กรัม
ชะเอมเทศ	๑๕ กรัม
หูลือ	๑๐ กรัม
ใบเตย	๑๐ กรัม
ขลุ้	๑๐ กรัม



วิธีการต้ม : ใส่สมุนไพรทั้งหมดลงในหม้อต้ม เติมน้ำ ๓ ลิตร ต้มเดือด แล้วต้มต่อไปอีก ๑๕ นาที ปรงรสด้วยน้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย

ขนาดบริโภค : ดื่มอุ่น ๆ ครั้งละ ๑ แก้วกาแฟ ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

สรรพคุณ : ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระ ป้องกันหวัด แก้ไอ แก้เจ็บคอ

สรรพคุณสมุนไพร

- **มะขามป้อม :** มีวิตามินซีสูง ด้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทั้งในการทดลองในเซลล์และการทดลองในสัตว์ โดยเฉพาะการเพิ่มของ NK cells (เซลล์เพชฌฆาต) มีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส แก้ไอ ขับเสมหะ ด้านหวัด
- **ขมิ้นชัน :** ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย มีฤทธิ์ด้านการอักเสบของปอดและต้านมะเร็ง
- **ขิง :** มีรสร้อน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสใช้หวัดใหญ่ มีการทดลองพบว่า น้ำขิงแก้ตม้น้ำเดือดนาน ๓๐ นาที ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาซจับกินไวรัสใช้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น
- **ชะเอมเทศ :** รสหวาน บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้คอแห้ง ทำให้ชุ่มคอ แก้เจ็บคอ แก้กอบวมอักเสบ มีสารไฟโตเอสโตรเจนและฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยด้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- **หูลือ :** บำรุงร่างกาย บรรเทาอาการหวัด แก้ไอ เจ็บคอ บำรุงปอด
- **ขลุ้ :** มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ ขับปัสสาวะ ลดอาการอักเสบ แก้ปวดหลัง บรรเทาอาการไอ



ฝุ่น-อนุภาคหยาบกับโรค



ฤดูหนาวเข้าสู่ไทยตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พร้อมกับการหยุดลงของฤดูฝน โดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่ภาคใต้ยังคงเจอฝนตกหนักต่อไปจนน้ำท่วมหนักหลายแห่งในต้นเดือนธันวาคม ส่วนภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อากาศเย็นลงที่โถมทับลงมาพร้อมกับหมอก ทำให้ฝุ่นละอองต่างๆ ไม่ลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า ร่วมกับภาวะแห้งแล้ง (ไม่มีฝน) ยิ่งทำให้ฝุ่นละอองต่างๆ ลอยล่องอยู่ในอากาศที่เราหายใจเข้าไป

มลพิษในอากาศที่สำคัญมี ๖ ชนิด คือ

1. ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (particulate matter 2.5 หรือ PM 2.5) เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงทั้งจากยานพาหนะ วัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการทางอุตสาหกรรม เนื่องจากขนาดมันเล็กมาก จึงผ่านทางเดินหายใจเข้าสู่ถุงลมในปอดได้ ทำให้เกิดโรคปอดต่างๆ ถ้าได้รับเข้าไปมากๆ เป็นเวลานาน และทำให้ผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจมีอาการกำเริบและเสียชีวิตเพิ่มขึ้น

๒. **ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๑๐ ไมครอน (PM 10)** เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง การเผาในที่โล่ง กระบวนการอุตสาหกรรม การบด การไม่ และการทำให้เป็นผงในงานก่อสร้างและอื่นๆ PM 10 จะเข้าไปติดอยู่ในทางเดินหายใจ เช่น ระบายเคือง ในจมูก คอหอย หลอดลม เป็นต้น

๓. **ก๊าซโอโซน (ozone, O₃)** เป็นก๊าซที่ไม่มีสีหรือมีสีฟ้าอ่อน มีกลิ่นฉุน เกิดได้ทั้งในชั้นบรรยากาศที่สูงจากผิวโลกและในบรรยากาศใกล้ผิวโลก (ใกล้พื้นดิน) เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างออกไซด์ของไนโตรเจนกับสารอินทรีย์ระเหยง่าย โดยมีแสงแดดเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา อาจจะทำให้ระคายเคืองตา ทางเดินหายใจ และเยื่อต่างๆ ทำให้ปอดทำงานลดลง เหนื่อยเร็ว โดยเฉพาะในเด็ก คนชรา และผู้ป่วยโรคปอด (ที่ชอบพูดกันว่า “ไปสูดโอโซนในชนบทแล้วสุขภาพจะดีขึ้น” จึงเป็นการใช้คำว่า “โอโซน” ในทางที่ไม่ถูกต้อง แม้ว่าโอโซนจะนำมาใช้ฆ่าเชื้อโรคในน้ำเพื่อใช้เป็นน้ำดื่มได้ เป็นต้น)

“
อากาศเย็นลงก็โอบกอบลงมา
ร่วมกับหมอก ทำให้ฝุ่นละออง
ต่างๆ ไม่ลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า
”

๔. **ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (carbon monoxide, CO)** ไม่มีสีและกลิ่น เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ของเชื้อเพลิงที่มีธาตุคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ เมื่อเข้าสู่ปอด ก๊าซนี้จะไปจับกับเฮโมโกลบิน (hemoglobin) ของเม็ดเลือดแดง ทำให้เฮโมโกลบินจับออกซิเจนไม่ได้ เลือดและร่างกายจึงขาดออกซิเจนจนหมดสติและเสียชีวิตได้

๕. **ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (nitrogen dioxide, NO₂)** ไม่มีสีและกลิ่น มีอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ หรือเกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงต่างๆ อุตสาหกรรมบางชนิด เป็นต้น มีผลกระทบต่อระบบการมองเห็น และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ

๖. **ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (sulfur dioxide, SO₂)** ไม่มีสีหรืออาจมีสีเหลืองอ่อนๆ มีกลิ่นและรสถ้าเข้มข้นสูง เกิดได้ในธรรมชาติและจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่มีกำมะถัน ละลายน้ำได้ดี สามารถรวมตัวกับสารมลพิษอื่นเกิดเป็นฝุ่นขนาดเล็ก ระคายเคืองตา ผิวหนัง ทางเดินหายใจ เป็นต้น

ไทยเรากำหนด “ดัชนีคุณภาพอากาศ” (Air Quality Index, AQI) จากมลพิษทั้ง ๖ ชนิด เป็น ๕ ระดับ โดยใช้สีต่างๆ เพื่อให้เข้าใจง่าย (ดังตาราง)

ตาราง ดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทยตามลักษณะสีที่เข้าใจง่าย

สี	AQI*	คุณภาพอากาศ	ข้อควรปฏิบัติ
ฟ้า	๐-๒๕	ดีมาก	เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
เขียว	๒๐-๕๐	ดี	ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้
เหลือง	๕๑-๑๐๐	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป : ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ ผู้ป่วย/อ่อนแอ : ถ้าไอ/หายใจลำบาก หรืออื่นๆ ต้องลดหรืองดกิจกรรมกลางแจ้ง
ส้ม	๑๐๑-๒๐๐	เลว	ประชาชนทั่วไป : ลดกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้หน้ากากอนามัยหรืออุปกรณ์อื่นๆ ถ้าจำเป็น ผู้ป่วย/อ่อนแอ : ลด/งดกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้หน้ากากอนามัยและอื่นๆ ป้องกันตนเอง ถ้าอาการกำเริบให้ไปพบแพทย์
แดง	๒๐๑ ขึ้นไป	เลวมาก	ทุกคน ควรงดกิจกรรมกลางแจ้งหรือในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง ใช้หน้ากากอนามัยและอื่นๆ ป้องกันตนเอง ถ้ามีอาการไม่สบาย ให้ไปพบแพทย์

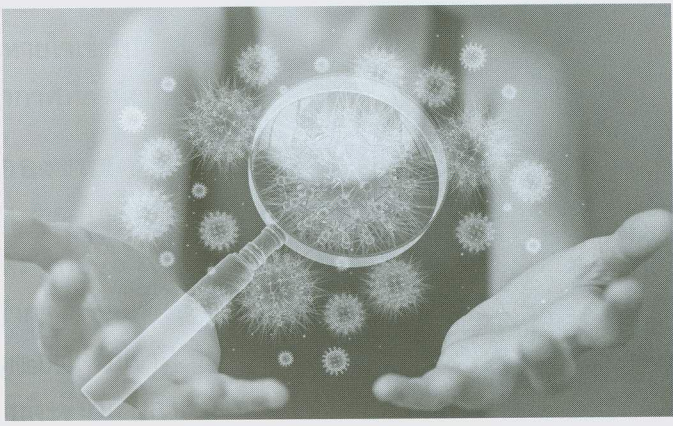
* Air quality index ซึ่งแปลว่า ดัชนีคุณภาพอากาศ

อุณหภูมิที่เย็นลง การไม่มีฝนตกลงมาชะล้างฝุ่นละอองต่างๆ ร่วมกับการใช้ยานพาหนะท่องเที่ยวกันมากขึ้น และการเผาวัสดุการเกษตรต่างๆ ในหน้าแล้ง ส่งผลให้ดัชนีคุณภาพอากาศหลายพื้นที่ในประเทศไทยอยู่ในเกณฑ์อันตราย (เลวถึงเลวมาก)

ทำให้คนเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ) กันมากขึ้น รวมทั้ง “โควิด-๑๙” ซึ่งเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจและปอด ก็แพร่ระบาดมากขึ้นและทำให้อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่ออากาศเย็นลง และคุณภาพอากาศเลวลง

นักวิชาการจีน (Huang Z, et al) รายงานการศึกษาผู้ป่วยโควิด-๑๙ จำนวน ๓,๗๕๐,๐๐๐ คน ใน ๑๘๕ เมืองทั่วโลก ระหว่างเดือนมกราคมถึงพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ในวารสาร J. Total Environment ฉบับ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๓ ว่า

“การไม่มีฝนตกลงมาชะล้างฝุ่นละอองต่างๆ การใช้ยานพาหนะและการเผาวัสดุต่างๆ ส่งผลให้ดัชนีคุณภาพอากาศหลายพื้นที่อยู่ในเกณฑ์อันตราย”



วัคซีนป้องกัน



โรคโควิด-๑๙ เป็นโรคอุบัติใหม่ มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนากลุ่มก่อโรคทางเดินหายใจที่กลายพันธุ์เป็นไวรัสชนิดใหม่ เรียกชื่อว่า ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ ๒๐๑๙ หรือ SARS-CoV-2

โรคนี้ยังไม่มียารักษาที่จำเพาะต่อเชื้อ ยาที่ใช้รักษาในปัจจุบันทั้งหมดเป็นยาที่ใช้รักษาโรคอื่น ๆ อยู่แล้ว และนำมาใช้รักษาโรคโควิด-๑๙ โดยพิจารณาให้ยาตามอาการของคนไข้

ไวรัสที่ก่อโรคโควิด-๑๙ มีอนุภาคขนาดเล็กมากมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ขนาด ๑๒๕ นาโนเมตร มีสารพันธุกรรมเป็นอาร์เอ็นเอสายบวก ๑ เส้น ห่อหุ้มด้วยเยื่อหุ้มไขมันและมีโปรตีนอยู่ชั้นนอกสุด ไม่มีลักษณะเป็นเซลล์ จึงอยู่เป็นอิสระไม่ได้ ต้องอาศัยอยู่ในเซลล์สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ

การวิจัยและพัฒนาวัคซีนป้องกันโรคโควิด-๑๙

จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว ครอบคลุมทุกทวีปทั่วโลก นักวิจัยหลายประเทศจึงได้เร่งพัฒนาวัคซีนเพื่อป้องกันอย่างเต็มที่ ในเวลาเพียง ๑ ปีมีนักวิจัยไม่น้อยกว่า ๑๕๐ คนะ รวมทั้งนักวิจัยไทยอีก ๕ หน่วยงาน

โรคโควิด-๑๙

ได้ผลและปลอดภัยจริงหรือ

แต่วัคซีนที่พัฒนาได้ถึงระยะ ๓ คือ การทดลองในคนมีเพียง ๗ ชนิดเท่านั้น ได้แก่ วัคซีนของจีน ๒ ชนิด อังกฤษ ๑ ชนิด สหรัฐอเมริกา ๓ ชนิด และรัสเซีย ๑ ชนิด

วัคซีนสามารถจำแนกได้ ๔ ชนิด ดังต่อไปนี้

๑. วัคซีนชนิดเชื้อตาย เป็นเทคนิคดั้งเดิมที่ใช้ไวรัสทั้งอนุภาคเป็นวัคซีน โดยการเพาะเลี้ยงไวรัสด้วยเซลล์เพาะเลี้ยงชนิด vero cell ให้ได้ปริมาณมาก นำมาแยกเอาเฉพาะไวรัสแล้วนำไปเข้ากระบวนการผลิตวัคซีนโดยการเติมสารเคมีบีตาโปรพิโอแล็กไทน์ (beta propiolactone) เพื่อทำให้ไวรัสไม่สามารถเพิ่มจำนวนต่อไป แต่โปรตีนยังมีคุณสมบัติเหมือนเดิม

บริษัทซิโนฟาร์ม (SinoPharm) และซิโนแวคไบโอเทค (Sinovac Biotech) ของจีนผลิตวัคซีนโควิดโดยเทคนิคนี้ ซึ่งมีรายงานการทดสอบในคน (ระยะ ๓) ว่าวัคซีน



โควิดของบริษัทซิโนแวคไบโอเทคมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค ๕๐.๔-๙๑% จึงมีการขออนุมัตินำมาใช้ฉุกเฉินเพื่อป้องกันโรค

๒. วัคซีนเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ เป็นการผลิตโดยการทำให้เชื้อโรคอ่อนฤทธิ์ลงจนไม่สามารถก่อโรคได้ แต่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ ตัวอย่างเช่น วัคซีนโปลิโอชนิดกิน วัคซีนวัณโรค เป็นต้น

ส่วนโรคโควิดมีการวิจัยเพื่อการผลิตวัคซีนโดยเทคนิคนี้ แต่ปัจจุบันยังไม่มีรายงานการวิจัยในคน

๓. วัคซีนจากหน่วยย่อยของเชื้อ อาจเป็นส่วนของโปรตีน (ไกลโคโปรตีน) ในกรณีของโควิด การประยุกต์ใช้เทคนิคทางพันธุวิศวกรรม ตัดต่อสารพันธุกรรมของไวรัสส่วนที่เรียกว่า “โปรตีนหนาม (spike protein)” ซึ่งใช้เกาะกับตำแหน่งตัวรับ (recep-

ยาที่ใช้รักษาในปัจจุบัน
ทั้งหมดนำมาใช้รักษา
โรคโควิด-๑๙ โดยพิจารณา
ให้ยาตามอาการ
ของคนไข้

tor) บนเซลล์ของคน มาเชื่อมต่อกับตัวนำพันธุกรรมของไวรัสโคโรนา (vector) ที่เหมาะสมกับเซลล์เจ้าบ้าน (host cell) ที่จะให้เพาะเลี้ยง เพื่อนำไปสร้างโปรตีนที่ต้องการในปริมาณมาก แล้วนำไปแยกโปรตีนให้บริสุทธิ์ และนำไปผ่านกระบวนการทำเป็นวัคซีนต่อไป

บริษัทโนวาแวกซ์ (Novavax) ของสหรัฐอเมริกาผลิตวัคซีนโควิดโดยเทคนิคนี้ โดยใช้ยีนสร้างโปรตีนหนามใส่ในตัวนำ (vector) คือ ไวรัสของแมลง (baculovirus) เพาะเลี้ยงในเซลล์ผีเสื้อราตรี (moth) เพื่อสร้างหน่วยย่อยของโปรตีนหนามที่สามารถรวมตัวกันเอง นำมาแยกโปรตีนให้บริสุทธิ์ แล้วให้รวมตัวบนนาโนพาร์ทิเคิล (nanoparticle) เลียนแบบอนุภาคไวรัสโคโรนาไปใช้เป็นวัคซีน

๔. วัคซีนกรดนิวคลีอิก ได้แก่ วัคซีนดีเอ็นเอ วัคซีนแมสเซนเจอร์อาร์เอ็นเอ (mRNA) และวัคซีนไวรัสเวกเตอร์ (วัคซีนที่ใช้ไวรัสเป็นตัวนำ)

วัคซีนดีเอ็นเอและวัคซีนแมสเซนเจอร์อาร์เอ็นเอ ทำโดยการสังเคราะห์จีโนม (ข้อมูลทางพันธุกรรม) ของเชื้อส่วนที่สำคัญในการก่อโรค นำไปผสมกับตัวนำเข้าเซลล์ (carrier) เพื่อให้เซลล์สร้างโปรตีนที่จำเพาะแล้วไปกระตุ้นให้สร้างภูมิคุ้มกันต่อไป

บริษัทโมเดอร์นา (Moderna) และบริษัทไฟเซอร์ (Pfizer) ของสหรัฐอเมริกาผลิตวัคซีนโควิด โดยใช้เทคนิคการผลิตวัคซีนแมสเซนเจอร์อาร์เอ็นเอนี้

สำหรับวัคซีนไวรัสเวกเตอร์ (วัคซีนที่ใช้ไวรัสเป็นตัวนำ) เป็นการนำยีนที่เกี่ยวข้องกับการก่อโรค เช่น โปรตีนหนามจาก



ไวรัส SARS-CoV-2 ไปไว้ในไวรัสชนิดที่ทำให้ให้อ่อนกำลังลงและไม่ก่อโรค เช่น อะดีโนไวรัส (adenovirus) เมื่อฉีดเข้าสู่ร่างกายแล้ว ไวรัสจะเพิ่มจำนวนในเซลล์ของผู้รับทำให้สร้างโมเลกุลของโปรตีนหนามทั้งหมดหรือบางส่วนด้วย แล้วโปรตีนนั้นๆ จะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อไป

วัคซีนที่ผลิตโดยเทคโนโลยีนี้ ก็คือ วัคซีนโควิดของบริษัทออกซ์ฟอร์ด-แอสตราเซนเนกา (Oxford-AstraZeneca) ของอังกฤษ และวัคซีนสปุตนิค ๕ (Sputnik V vaccine) ของรัสเซีย

มีรายงานการทดสอบในคน (ระยะ ๓) ว่า วัคซีนโควิดของบริษัทโมเดอร์นา บริษัทไฟเซอร์ และบริษัทกามาเลยา มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค ๙๐-๙๕% ส่วนวัคซีนโควิดของบริษัทออกซ์ฟอร์ด-แอสตราเซนเนกา มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค ๖๒-๙๐%

วัคซีนโควิดกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีหรือไม่

มีรายงานว่า วัคซีนโควิดสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ ทั้งแอนติบอดีชนิด IgG, IgM, IgA และภูมิคุ้มกันชนิดเซลล์ (T cell) วัคซีนที่ทดลองในคน

วัคซีนที่ทดลองในคน ระยะ ๓ ในปัจจุบันทุกชนิด จะต้องฉีด ๒ ครั้ง

ระยะ ๓ ในปัจจุบันทุกชนิดจะต้องฉีด ๒ ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย ๒๑-๒๘ วัน จึงจะสร้างภูมิคุ้มกันได้

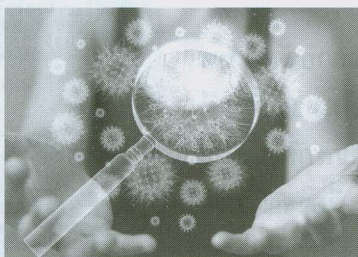
ในปัจจุบัน องค์การอนามัยโลกอนุญาตให้ใช้วัคซีนโควิดแบบฉุกเฉินได้ โดยพิจารณาถึงความปลอดภัยของวัคซีน และความจำเป็นฉุกเฉินด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์ว่าจะต้องมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่า ๕๐%

สำหรับผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป จะมีระบบภูมิคุ้มกันไม่ดีเท่าคนอายุน้อยกว่า ผู้ผลิตวัคซีนทุกบริษัทได้ทำการทดลองฉีดวัคซีนโควิดในกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งแล้วในจำนวนที่แตกต่างกัน พบว่าในกลุ่มอายุ ๕๖-๖๙ และมากกว่า ๗๐ ปี สามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อไวรัสก่อโรคโควิดได้ใกล้เคียงกับคนอายุ ๑๘-๕๕ ปี โดยผู้สูงอายุที่ได้รับวัคซีนมีอาการข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทว่า การทดลองยังต้องดำเนินการต่อไปในกลุ่มคนจำนวนมากขึ้นเพื่อความน่าเชื่อถือทางสถิติ

อาการข้างเคียงของวัคซีนโควิด

อาสาสมัครที่ได้รับวัคซีนที่กำลังทดลองในคนระยะ ๓ มีทั้งที่ไม่มีอาการใดๆ และมีอาการข้างเคียงที่ไม่รุนแรงประมาณ ๑๐-๑๕% ได้แก่ อาการปวดบริเวณที่ฉีด มีไข้ นานวัน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นต้น

แต่พบวัคซีนบางบริษัทมีอาการรุนแรงในอาสาสมัคร ๑ ราย และเสียชีวิต ๑ ราย มีอาการใบหน้าอัมพาตครึ่งซีกชั่วคราว



ในอาสาสมัคร ๔ ราย จนมีการระงับการทดลองชั่วคราว แต่สอบสวนโรคพบว่า การเสียชีวิตไม่ได้เกิดจากวัคซีน

ปัจจุบันทุกบริษัทได้ทำการทดลองต่อไปแล้ว จึงมีข้อควรระวังอย่างมากในการใช้วัคซีนในคนที่เป็นโรครุมิแพ้อย่างรุนแรง และจำเป็นต้องติดตามการทดลองต่อไปว่าส่วนผสมบางอย่างของวัคซีนทำให้เกิดผลข้างเคียงหรือไม่

ภูมิคุ้มกันจากวัคซีนอยู่ได้นานเท่าไร

ข้อมูล ณ ปัจจุบัน มีรายงานว่า แอนติบอดีและทีเซลล์อยู่ได้นานประมาณ ๖ เดือน เมื่อฉีดครบ ๒ ครั้ง แล้วจะค่อยๆ ลดลง จึงเป็นไปได้ว่า ต้องฉีดวัคซีนโควิดกระตุ้นภูมิคุ้มกันทุกปีเช่นเดียวกับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

การกลายพันธุ์ของไวรัส มีผลอย่างไรต่อวัคซีน

การกลายพันธุ์ของไวรัสเป็นเรื่องปกติ เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ เป็นการกลายพันธุ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่เจาะจง อาจมีการเปลี่ยนแปลงบนยีนบางตำแหน่ง แต่ไม่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงชนิดของกรดอะมิโนบนโปรตีนสำคัญเลย หรืออาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกรดอะมิโนบนโปรตีนบางตำแหน่ง ซึ่งอาจส่งผลหรือไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติของไวรัสก็ได้ สายพันธุ์ที่ไม่เหมาะสมจะสูญพันธุ์ไป สายพันธุ์ที่เหมาะสมจะมีโอกาสแพร่กระจายต่อไป

จะเห็นได้ว่าสายพันธุ์ที่พบจากจีน L (leucine);

S (serine); V (valine) แทบจะไม่มีพบอีก เพราะสายพันธุ์ G (glycine) ที่กลายพันธุ์มาเจริญได้เร็วกว่า แพร่กระจายได้ดีกว่า และในอนาคตก็จะมีสายพันธุ์อื่น ๆ เกิดขึ้นอีก

เมื่อไวรัสมีการจำลองตัวเพิ่มจำนวนอาร์เอ็นเอ โดยอาศัยเอนไซม์อาร์เอ็นเอโพลีเมอเรสของไวรัสอย่างรวดเร็วในเซลล์ของคน เอนไซม์นี้ของไวรัสไม่มีคุณสมบัติตรวจสอบความถูกต้องของยีนที่สร้างใหม่ จึงพบว่ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่นเดียวกับไวรัสอื่นๆ เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่ การกลายพันธุ์อาจทำให้ไวรัสก่อโรครุนแรงขึ้น หรือเชื้ออ่อนกำลังลง การติดเชื้อในคนมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นหรือลดลง ขึ้นกับชนิดและตำแหน่งของยีนที่เปลี่ยนแปลงไป แต่โดยทั่วไปแล้ว ไวรัสต้องมีเซลล์อาศัย ถ้าก่อความรุนแรงจนทำลายเซลล์อาศัยไวรัสก็จะถูกทำลายไปด้วย

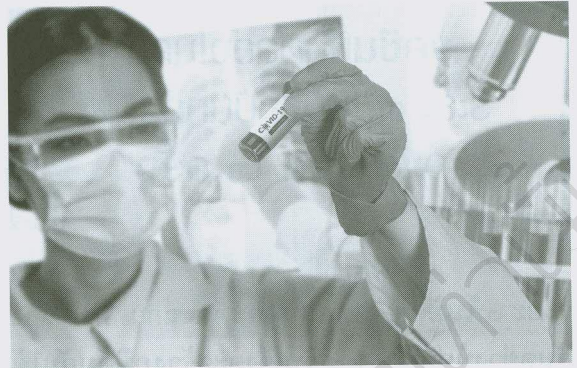
วัคซีนโควิดที่พัฒนาในปัจจุบัน มุ่งเน้นที่การไขโปรตีนหนามเป็นแอนติเจนกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยังไม่มีรายงานว่ามีการกลายพันธุ์บนยีนของโปรตีนหนามที่ทำให้โครงสร้างโปรตีนเปลี่ยนแปลง ดังนั้น จึงไม่มีผลต่อประสิทธิภาพของวัคซีนที่พัฒนา

อย่างไรก็ตาม จำเป็นจะต้องติดตามการกลายพันธุ์ต่อไป หากมีการกลายพันธุ์ที่เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของโปรตีนหนามก็สามารถจะปรับเปลี่ยนสายพันธุ์ไวรัสวัคซีนได้ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ ที่ต้องมีการเปลี่ยนสายพันธุ์ไวรัสทุกปี

นอกจากนั้น น่าสนใจติดตามว่า...

- หากมีการติดเชื้อโควิด ๒ สายพันธุ์ พร้อมกันในคนเดียวกันจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง?
- ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของโปรตีนหนามที่โครงสร้างหรือไม่?
- วัคซีนมีประสิทธิภาพลดลงหรือไม่เปลี่ยนแปลง?

แต่การที่ไวรัสโควิดจะกลายเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่มีคุณสมบัติแตกต่างออกไปจากเดิมมากนั้น มีโอกาสน้อยกว่าไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีการกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ใหม่เป็นหลายสายพันธุ์ เนื่องจากไวรัสโควิดมีจีโนมเป็นอาร์เอ็นเอเพียงเส้นเดียว จะมีการ



เปลี่ยนแปลงจีโนมบางตำแหน่งตามธรรมชาติแบบไม่เจาะจง (random mutation) เท่านั้น ซึ่งไม่ทำให้เกิดเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมมาก

ส่วนไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีอาร์เอ็นเอ ๘ ชิ้น (segment) อาจเกิดการแลกเปลี่ยนอาร์เอ็นเอทั้งชิ้นระหว่างไวรัส ๒ สายพันธุ์ได้เมื่อเข้าไปติดเชื้อในเซลล์เดียวกัน (re-assortment) อนุภาคของไวรัสใหม่จึงมีจีโนมเปลี่ยนแปลงจากเดิมมาก ทำให้มีคุณสมบัติเปลี่ยนไปกลายเป็นไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ขึ้น เกิดการระบาดใหญ่ได้ เช่น ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ที่มีการระบาดทั่วโลก



เอกสารอ้างอิง

1. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32137-1](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32137-1)
2. <https://ngthai.com/science/32573/udate-vaccine-covid>
3. <http://www.verywellhealth.com/covid-19-vaccine-types-591935>
4. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32623-4](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32623-4)
5. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30843-4](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30843-4)
6. <https://www.gavp.org/vaccinework/>
7. <https://www.nytimes.com/interactive/2020/health/novavax-covid-19-vaccine.html>

บริษัทอะวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด
 เข้าใจ และจำหน่าย อุปกรณ์คุณภาพจากประเทศไทย

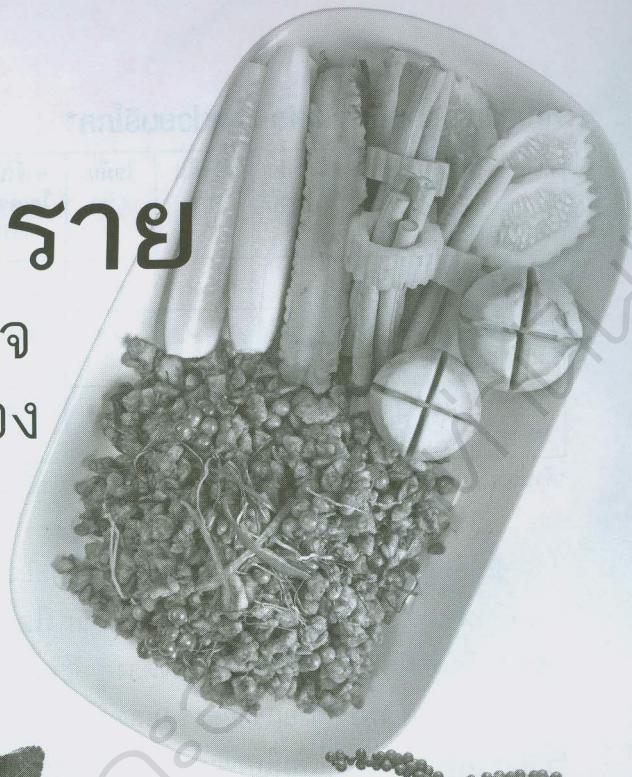
● ที่นอนลมป้องกันแผลกดทับ	● ถุงและสายให้อาหารผู้ป่วย สายดูดเสมหะ
● ชั้นแกน แมท	● เครื่องวัดความดัน เครื่องให้ออกซิเจน
● เครื่องดูดเสมหะ BLUE CROSS	● อุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้ป่วยที่กลับบ้าน
● เตียง รถเข็นผู้ป่วย เจลเบาะรองนั่ง	● พักฟื้นที่บ้าน

A จัดจำหน่ายโดย บริษัท อะวอร์ดอินเตอร์เทรด จำกัด
 2098/196 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

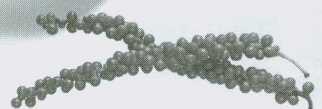
บริการจัดส่ง : โทรศัพท์ 0-2300-0452-4 โทรสาร 0-2300-0453

คั่วกลิ้งปลากระชาย

เมนูลดไขมัน จัดจ้านถึงใจ
ใครเห็นเป็นต้องอยากลอง



“คั่วกลิ้ง” อาหารปักษ์ใต้รสเผ็ดที่ได้รับความนิยมมาก ใครนึกถึงอาหารใต้ ต้องสั่งคั่วกลิ้งมาทานอย่างแน่นอน เป็นเมนูที่สามารถทำกินเองได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก



ส่วนประกอบเครื่องปรุง

คั่วกลิ้งปลากระชาย (ส่วนผสมสำหรับ ๔ ที่)

เนื้อปลากระชาย	๒๕๐	กรัม
กะทิสำเร็จรูป	๓	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๒	ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกง	๑	ส่วน
พริกไทยสด	๑	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง

ตะไคร้หั่นฝอย	๔	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นเป็นแว่น	๒	ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่น	๓	ช้อนโต๊ะ
ขมิ้น	๑/๒	นิ้ว
ผิวมะกรูดซอย	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำ	๓๕	เม็ด
พริกไทยเม็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	๑	ช้อนชา

สำหรับเมนูฉบับนี้จะขอใช้ “ปลากระชาย” มาคั่วกลิ้งแทนเนื้อวัว ไก่ หรือหมู เนื่องจากเป็นโปรตีนชนิดดี ย่อยง่าย มีไขมันชนิดดี และเครื่องแกงยังมีความเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ช่วยในการขับถ่าย เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ด้วย ทั้งยังอร่อยมีประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่ให้อ้วนด้วยนะ

เครื่องแกงหลัก ๆ ของคั่วกลิ้งจะประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม บางทีก็จะใส่หอมแดง ซึ่งเหล่านี้ก็เป็นเครื่องเทศที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

มีงานวิจัยที่ดำเนินการโดยสถาบันโภชนาการ ที่เกี่ยวกับเครื่องแกง ซึ่งเป็นส่วนผสมที่ลงตัวของเครื่องเทศสมุนไพรต่าง ๆ เมื่อมีการนำไปทดสอบในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ พบว่าช่วยลดหรือต้านการอักเสบที่เกิดขึ้นกับเซลล์ของร่างกายได้ นี่คือข้อดีของเครื่องแกงต่าง ๆ และเมื่อนำเครื่องแกงมาผสมกับเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีน ก็จะทำให้อาหารเมนูนี้ ที่นอกจากมีรสชาติที่ดีแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ

ขอขอบคุณสูตรเครื่องแกง โดย ป้าศรี (อัมพร มหารัตน์) วิทยากรการปรุงอาหารที่บ้านภาคใต้ โครงการเผยแพร่และอนุรักษ์อาหารไทย สถาบันโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑ หน่วยบริโภค*

อาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบ- ไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลส- เตอรอล (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (ไมโครกรัม)
คั่วกลิ้งปลากราย	๑๒๘	๑๒.๗	๓.๘	๑๐.๘	๒.๗	๒๒.๕	๘๘	๕๘๗	๒๙๖
ข้าวหอมมะลิสุก ๑ จาน (๓ ทัพพี)	๒๔๔	๕.๑	๐.๕	๕๖.๐	๐.๕	๐	๖	๓๖	๑๕๙
การกระจาย พลังงาน (ร้อยละ)		๑๘	๑๐	๗๒					

*คำนวณโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-nutrient V.4.0 ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



แม้คั่วกลิ้งจะมีรสเผ็ด แต่ความเค็มอาจจะไม่มากนักเมื่อเทียบกับอาหารอย่างอื่น เช่น แกงไตปลา ถ้ากินร่วมกับผักหรือเครื่องเคียงต่างๆ ก็จะได้ประโยชน์สูงสุด เพราะนอกจากจะช่วยลดความเผ็ดร้อนของคั่วกลิ้งแล้ว ยังเพิ่มใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ซึ่งได้จากผักนานาชนิดมากินเป็นผักเคียง เช่น ยอดมันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วพู ใบบัวบก ขมิ้นขาว เป็นการกินอาหารที่ลงตัวเหมาะสมมีคุณค่าจากสารอาหารครบถ้วน



วิธีทำ

- นำส่วนประกอบของเครื่องแกงที่เตรียมไว้มาโขลกให้ละเอียด เมื่อละเอียดแล้วใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน พักไว้
- นำกระทะมาตั้งไฟ พอกระทะเริ่มร้อนใส่กะทิ ตามด้วยเนื้อปลากรายลงไป ใช้ตะหลิวกลับเนื้อปลาเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอสุกเล็กน้อย
- ใส่เครื่องแกง แล้วคั่วต่อจนเครื่องแกงเข้าเนื้อดี คั่วต่อจนแห้ง ใส่พริกไทยสดลงไปคั่วต่อ จนเม็ดพริกไทยอ่อนตัว จึงใส่ใบมะกรูด หั่นฝอยโรยลงไปคั่วต่อจนให้เข้ากันดี แล้วยกลง ตักใส่จานแต่งหน้าด้วยใบมะกรูดซอย เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ กินร่วมกับผักเคียงต่างๆ

คุณค่าทางโภชนาการของ “คั่วกลิ้งปลากราย” เมื่อกินคู่กับข้าวหอมมะลิสุก ๓ ทัพพี ให้พลังงาน ๓๗๒ กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ ๒๓ สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งได้แก่เด็กอายุ ๖-๑๓ ปี หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ จัดเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ และโซเดียมต่ำ

สำหรับ “คั่วกลิ้งปลากราย” นี้ ใช้เครื่องแกงที่ทำจากเครื่องเทศและสมุนไพรหลากหลายชนิด นอกจากจะมีสารสำคัญมาก ยังช่วยชูรสชาติและลดการใช้เกลือในการปรุงอาหารได้ จึงมีปริมาณโซเดียม ๕๘๗ มิลลิกรัม หรือเพียงร้อยละ ๒๙ ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค คือ ไม่ควรเกินวันละ ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม

นอกจากนี้ หากกินควบคู่กับผักเคียงต่างๆ จะยิ่งส่งเสริมให้ได้รับใยอาหารและโพแทสเซียมเพิ่มขึ้น ซึ่งใยอาหารจะช่วยในการขับถ่าย และบางชนิดช่วยดูดซับคอเลสเตอรอลและไขมันในอาหาร ส่งผลดีต่อระดับไขมันในเลือด สำหรับโพแทสเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย พบมากในผักผลไม้ และถั่วต่างๆ ช่วยขับโซเดียมออกจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะ ส่งผลให้ลดความดันเลือดได้ จึงอาจจัดได้ว่า เป็นอาหารที่มากด้วยคุณประโยชน์เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมการบริโภคไขมันและโซเดียม



คั่วกลิ้งปลาทราย



ภาพ : อติศร จินดาอนันต์ยศ

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

๕๐๒

๖๐ บาท

๒๕๖๔
เริ่มต้นยุคใหม่
ประเทศไทย
หลังโควิด
(คุยกันผู้อ่าน)

วัคซีนป้องกันโควิด-๑๙
ได้ผลและปลอดภัยจริงหรือ

เป็นทีคอ ทำไมเชาที่มือ?
โรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม
กดทับเส้นประสาท

วังให้ปลอดภัย

หัตถการเวชปฏิบัติ
ของหมอไทย

ฟัน-อุณหภูมิ
กับโรค

สัญญาณเตือนและแนวทางป้องกัน
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
(แพทยเอนจิน)

เล่มล่าสุด

ยุทธศาสตร์
ประกอบเครื่อง
ประเทศไทย
สู่การสร้างสังคมคนดี
และสันติภาพโลก
(บนเส้นทางชีวิต)

๕๒
ชมพูกา หนึ่งใน
พันธุ์ไม้ที่หายากในโลก
ต้นไม้-ใบทวน

๕๘
ประโยชน์ดีๆ
เกี่ยวกับโยคะ
โยคะศาสตร์

๓๖๖
ที่พัก
ในบับบลาย
ผู้สูงอายุ