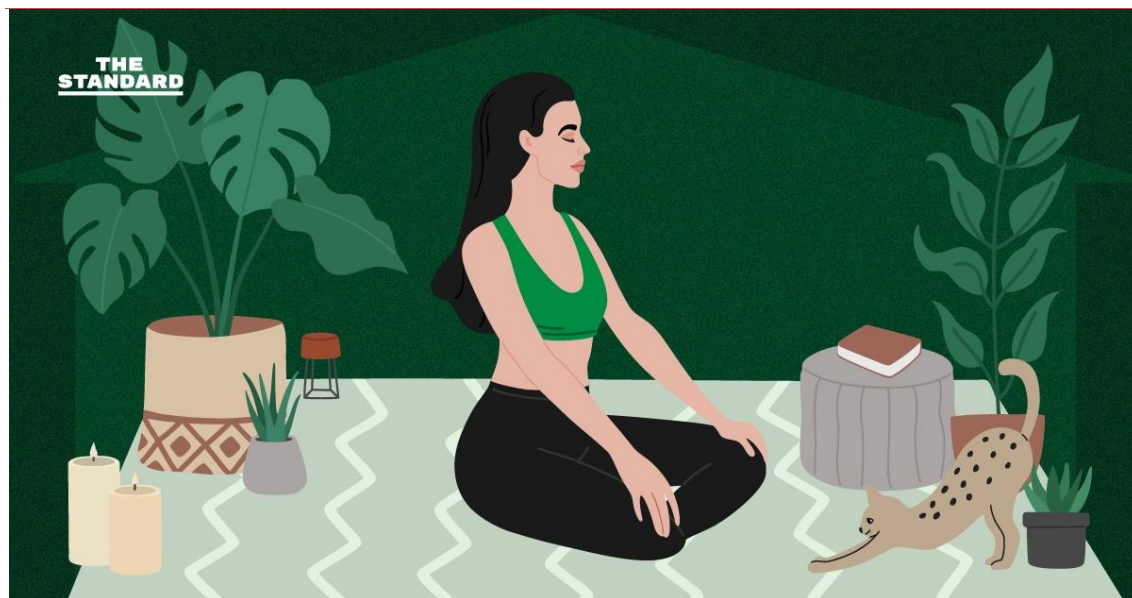




# บทความออนไลน์

ทุกความกังวลในสถานการณ์ที่มีแต่ความไม่รู้ เราต่าง  
ควรเริ่มต้นด้วยการมีสุขภาพที่ดีจากภายใน



สถานการณ์โควิด-19 ที่กำลังแพร่ระบาดในปัจจุบัน คือสถานการณ์ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมโลกอย่างมาก จนแทบจะเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิต วิธีคิด และการทำงานของมนุษย์เราไปทั้งหมด และนอกเหนือจาก ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความวิตกกังวลเองก็เป็นปัจจัยสำคัญในสถานการณ์นี้เช่นกัน ด้วยการรับข้อมูลข่าวสาร ที่มากมายเกินต้านทาน การต้องใช้ชีวิตอย่างมีระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ที่ทำให้เราได้พบเจอกัน น้อยลง หรือการจะออกไปข้างนอกทั้งที ก็ทำให้รู้สึกหวั่นใจทุกครั้งว่ามันปลอดภัยมั๊ยนะ จนกลายเป็นคำถามที่ ใครๆ ก็คงคิดอยู่ในใจว่า ‘นี่มันติดหรือยังนะ?’



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ความกังวลที่เกิดขึ้น แม้ว่าเราเองก็ไม่สามารถบอกคุณได้อย่างตรงไปตรงมาว่าคุณควรทำอะไรบ้าง แต่สิ่งที่ดีที่สุด ในตอนนี้คือ ‘การปรับตัว’ เพราะสถานการณ์โควิด-19 นี้ไม่ใช่เป็นเรื่องของประเทศไทยเท่านั้น เพราะนี่คือวาระ ระดับโลกที่ทุกคนต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ของมนุษย์ เช่น

1. หลังจากนี้คุณอาจจะต้องพกหน้ากากอนามัยออกจากบ้านทุกครั้ง สวมใส่ไว้ตลอดเวลา และหน้ากากอนามัยจะ ช่วยดูแลตัวคุณให้ห่างไกลจากเชื้อโรค รวมถึงยังป้องกันตัวเราเองไม่ให้แพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ๆ
2. เรื่องง่ายๆ อย่างการล้างมือก็เป็นเรื่องสำคัญที่พวกเราควรต้องใส่ใจเรื่องความสะอาดของตัวเองให้มากขึ้น และ ในความเป็นจริงแล้วมันเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรตระหนักไว้เสมอว่า ควรทำให้เป็นปกติ ทำให้ติดเป็นนิสัย เพื่อ ความสะอาดและสุขอนามัยที่ดี
3. ในอนาคตเราอาจมีการพบปะสังสรรค์กันพร้อมหน้าพร้อมตาได้น้อยลง งานปาร์ตี้อาจจะไม่เยอะเหมือนก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มกัน ฉะนั้นเราจึงได้เห็นรูปแบบใหม่ๆ ในการพบปะกัน ไม่ว่าจะเป็นการวิดีโอคอลหา กัน เป็นต้น

และอีกสิ่งหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดก็คือ การที่ทุกคนเริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเองมากขึ้น ทำร่างกายให้แข็งแรง เพื่อเสริม ภูมิคุ้มกันให้ไม่ป่วยกันเยอะขึ้นมาก ซึ่งนอกเหนือจากการออกกำลังกายหรือกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุก คนควรทำเป็นประจำแล้ว วันนี้เราอยากเสนอให้เห็นถึงอีกกลุ่มอาหารที่มีมาอย่างยาวนาน โดยหลายคนก็มีความ เชื่อว่า จะช่วยเสริมให้ร่างกายของเราแข็งแรงได้ ดังนี้



1. ‘ซูบไก่อัสกัด’ อาหารบำรุงร่างกายของชาวจีนมากกว่าพันปี ที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพยามเจ็บป่วย ทั้งนี้ ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์จากวารสารโภชนาการ *International Journal of Food Sciences and Nutrition* พบว่า ซูบไก่อัสกัดมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่มีหน้าที่สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายนั่นเอง นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการไม่สบายจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจส่วนบนอีกด้วย ตามข้อมูลของศูนย์การแพทย์ใน Nebraska รัฐโอมาฮา สหรัฐอเมริกา



2. ‘รังนก’ ก็เป็นอีกอย่างที่ถูกยกให้เป็นยาบำรุงกำลังชั้นเยี่ยมของชาวจีนที่มีส่วนประกอบอย่าง ไกลโคโพรตีน (Glycoprotein) ที่เป็นโปรตีนเชื่อมต่อกับคาร์โบไฮเดรต มีโครงสร้างประกอบด้วย NANA (N-Acetyl-Neuraminic Acid) หรือเรียกว่า กรดไซอะลิก (Siallic Acid) ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่มีส่วนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อเชื้อไวรัส เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และสารนี้เองก็มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้ปอดติดเชื้อไขหวัดใหญ่ด้วย





3. เห็ดต่างๆ เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดฮิเมะมัดสึทาเกะ มีคุณประโยชน์คือ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายถึงระดับเม็ดเลือดขาว ช่วยให้ร่างกายกำจัดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคร้ายไข้เจ็บได้ดีขึ้น

ในยามที่ตอนนี้ทุกคนต้องมีระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) อยู่บ้านเพื่อหยุดการแพร่ระบาดของไวรัส ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีในการหันกลับมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองให้ดี แบนด์ ชันโทรี ขอเป็นหนึ่งในกำลังใจให้ทุกคน #ห่างอย่างแสบปี และ #สู้ไปด้วยกันกับแบนด์ รอวันที่เราจะได้กลับมาพร้อมหน้าพร้อมตากันในเร็ววัน

ที่มา <https://thestandard.co/healthy-from-inside/>

