****

**“อาหารแสลง” (Meal unpleasant) ห้ามกินเมื่อป่วย 10 โรคต่อไปนี้**

อาหารแสลง คือ อาหารที่จะทำให้อาการป่วยของโรคนั้นๆ ทรุดหนักขึ้นเมื่อเราทาน อาหารแสลง นั้นเข้าไป ฉะนั้นเมื่อเวลาที่เราเป็นโรคอะไรสักอย่างก็มักจะมีการห้ามทาน อาหารแสลง นั้นๆ ขึ้นมาเพื่อไม่ให้โรคนั้นเป็นหนักขึ้นหรือรุกรามไปมากกว่าที่เป็นอยู่นั้นเองค่ะ และวันนี้เราก็มีคำแนะนำเกี่ยวกับ อาหารแสลงห้ามกินเมื่อป่วย อีกด้วยค่ะ ซึ่ง 10 โรคต่อไปนี้จะห้ามอาหารแสลงอะไรบ้างก็มาดูกันได้เลยค่ะว่าอาหารแสลงของแต่ละโรคนั้นมีอะไรกันบ้างเอ่ยที่ห้ามกิน  
**อาหารแสลง ห้ามกินเมื่อป่วย**  
 **เป็นไข้หวัด มีไข้สูง**  
ควรหลีกเลี่ยงอาหารไม่สุก อาหารที่เย็นมากๆ อาหารทอด อาหารมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยาก จะทำให้เกิดความร้อนสะสมเปรียบเสมือนอาหารเชื้อเพลิงหรือเป็นการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ  
**โรคกระเพาะ**  
ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ๆ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ ทำให้เกิดความร้อนสะสมทำให้โรคหายยาก ทางที่ดีควรจะรับประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและเป็นอาหารที่ย่อยง่าย  
**โรคความดันเลือดสูง**  
ควรหลีกเลี่ยงอาหารมันอาหารที่มีคอเรสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ไขกระดูก ไข่ปลา โกโก้ รวมทั้งเหล้า เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดความร้อนชื้นสะสมในร่างกายและความชื้นก็มีผลก็ทำให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนทุกระบบในร่างกาย และความร้อนก็จะไปกระตุ้นทำให้ความดันสูงนอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดหรืออาหารหวานมาก รวมทั้งผลไม้อย่างลำไย ขนุน ทุเรียน  
**โรคตับและถุงน้ำดี**  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด อาหารหวานจัด เพราะแพทย์จีนถือว่าตับและถุงน้ำดีมีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไปจะทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลงและเกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง  
 **โรคหัวใจและโรคไต**  
ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดเพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำการไหลเวียนเลือดจะช้าทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ไตต้องทำงานขับเกลือแร่มากขึ้น ส่วนอาหารรสเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยงเพราะทำให้กระตุ้นการไหลเวียนสูญเสียพลังงานและหัวใจก็ทำงานหนักขึ้นเช่นกัน  
 **โรคเบาหวาน**  
หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานหรือแป้งที่มีแคลอรี่สูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ควรรับประทานอาหารพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสันไม่ติดมัน ปลา ผักสด  
**นอนไม่หลับ**  
หลีกเลี่ยงชา กาแฟ รวมทั้งการสูบบุหรี่ เพราะอาหารเหล่านี้ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้ไม่ง่วงนอนหรือนอนไม่หลับสนิท  
**โรคริดสีดวงทวารหรือท้องผูก**  
หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหอม กระเทียม ขิงสด พริกไทย พริก เพราะอาหารเหล่านี้อาจทะให้ท้องผูก หลอดเลือดแตกและอาการริดสีดวงทวารกำเริบ  
 **ลมพิษ ผิวหนังอักเสบ หรือโรคหอบหืด**  
ควรหลีกเลี่ยงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ปู ไข่ นม และอาหารรสเผ็ด เพราะจะไปกระตุ้นและทำให้อาหารผิวหนังกำเริบ  
 **สิวหรือต่อมไขมันอักเสบ**  
งดอาหารเผ็ดและมันเพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนชื้นของกระเพาะอาหาร ม้าม มีผลต่อความร้อนชื้นไปอุดตันพลังของปอด ควบคุมผิวหนังขนตามร่างกายทำให้เกิดสิว  
**ขอขอบคุณข้อมูลจาก ไอเอ็นเอ็น ขอขอบคุณภาพจากอินเตอร์เน็ต**