

การบริโภคอาหารในช่วงโควิด 19

ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

เพื่อนที่เป็นแพทย์อยู่สหรัฐอเมริกาได้ส่งความรู้เรื่องโรคโควิด 19 จากเอกสารเผยแพร่ของโรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ ที่อาจจะทำให้เข้าใจวิธีป้องกันโรคนี้ได้ดีขึ้น

ไวรัสนี้ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตเป็นโมเลกุลโปรตีน (อาร์เอ็นเอ หรือดีเอ็นเอ) มีไขมันเป็นเปลือกเมื่อเข้าสู่เซลล์ในตา จมูก หรือปาก จะเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมกลายเป็นเซลล์ที่มีอันตรายและเพิ่มจำนวนขึ้น

เมื่อไวรัสนี้ไม่มีชีวิต แต่เป็นโมเลกุลโปรตีน จึงฆ่าให้ตายไม่ได้ มันจะเสื่อมสลายตัวไปเอง ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ ความชื้น และวัสดุที่มันเกาะอยู่

ไวรัสนี้เปราะ แตกง่าย สิ่งเดียวที่คุ้มกันมันอยู่คือเปลือกไขมัน สบู่หรือสารซักฟอกจึงเป็นอาวุธที่สำคัญที่สุด ฟองทำลายไขมัน เราต้องใช้สบู่ถูมืออย่างน้อย 20 วินาทีเพื่อให้เกิดฟองเมื่อละลายชั้นไขมันออก โปรตีนหลุดออกมา แตกสลายไป โมเลกุลไวรัสทนได้มากขึ้นในที่เย็นที่ชื้น และในที่มืด ดังนั้นที่แห้ง อุ่น และสว่าง ทำลายไวรัสได้เร็วขึ้น

การบริโภคอาหารเป็นกิจวัตรประจำวันของทุกคน เมื่อเกิดโรคระบาด มีคำถามว่าจะบริโภคอะไร บริโภคอย่างไร จึงจะปลอดภัย เรื่องสำคัญคือบริโภคอย่างไร กับใคร เมื่อมีข้อแนะนำให้อยู่ห่างกันไว้ จึงไม่ควรรวมวงกันอย่างใกล้ชิด รักกันต้องอยู่ห่างกัน ใส่หน้ากากเมื่อเข้าใกล้กัน กับใครก็ตาม ทุกคนคงได้รับข่าวว่า การติดเชื้อมากที่สุด คือจากคนในครอบครัว เวลาอาหารจึงต้องปรับช่วงเวลากัน ใครหิวก่อนบริโภคก่อน ไม่ต้องรอพร้อมกัน

เมื่อปรับการทำงานเป็นทำที่บ้าน น่าจะมีเวลาทำอาหารเอง คนทำงาน ไม่เคยทำอาหาร คิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก ลองทำดู จะเห็นว่าไม่ยากเท่าที่คิด ทำเองได้ จะไม่ต้องเสี่ยงรับเชื้อจากคนนอก ทำอะไรง่าย ๆ ก่อน เช่น ต้มข้าวต้ม เจียวไข่ ต้มผักกินกับน้ำพริก ซอน้ำพริก เก็บไว้ในตู้เย็น ใช้ได้นาน มีสอนทำอาหารในอินเทอร์เน็ตมากมาย ลองทำดูจะภูมิใจมากเมื่อทำได้ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่ ซอสลดได้ราคาถูก ทำอาหารง่าย ใช้เวลาไม่นาน

ข้อแนะนำมากมายในสื่อต่าง ๆ ถ้าทำตามคงวุ่นวาย ต้องเลือกเชื่อแต่ที่ไว้ใจได้ แม้แต่เอกสารของทางราชการยังไว้ใจไม่ได้ ต้องดูภูมิหลังของผู้เขียน เรื่องของอาหาร เชื่อได้แต่ผู้เชี่ยวชาญเป็นนักคหกรรมศาสตร์ เรียนมาทางอาหารและโภชนาการ เรื่องที่ทุกคนพูดแต่ไม่แน่ใจว่าเข้าใจถูกต้องหรือไม่ คืออาหารหลักห้าหมู่ มีแต่คำแนะนำให้บริโภคอาหารให้ครบห้าหมู่ แต่ไม่บอกว่าห้าหมู่มีอะไรบ้าง แคบอกให้กินข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมันก็เพียงพอแล้ว

การป้องกันโควิดที่ดีที่สุด คือต้องมีร่างกายแข็งแรง ไม่ใช่อาหารอย่างเดียว ต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ ได้ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ เชื้อไวรัสโควิดก็เหมือนเชื้อไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ อยู่ในอากาศทั่วไป คนแข็งแรงจะไม่ติดเชื้อ การทำตัวให้แข็งแรง ไม่มีคำแนะนำให้ใช้อาหารเสริม นั่นคือคำแนะนำของแพทย์และนักโภชนาการ แต่รายการโทรทัศน์จะมีการโฆษณาอาหารเสริมมากมาย ขยราคาแพงมาก แพงตามค่าตัวของดารา นักแสดง

บุคคลสาธารณะผู้มีชื่อเสียง ถึงแม้จะมีการแจ้งความเอาผิดการโฆษณาเกินความจริง แต่บทลงโทษน้อยเกินไป ไม่สมกับค่าตัวที่เขาได้รับ

ในขณะที่คนจำนวนมากไม่มีเงินซื้ออาหาร คนอีกพวกหนึ่งใช้เงินมากมายซื้ออาหารเสริมที่ไม่มีประโยชน์ ถึงจะพอมีประโยชน์บ้าง ก็ไม่สมราคา ให้คุณค่าน้อยกว่าอาหารธรรมดาที่หาได้ง่าย ราคาถูก คนไทยมีปัญหที่เกิดขึ้นในแผ่นดินที่มีพืชพันธุ์อุดมสมบูรณ์ นักพัฒนาอาหารช่วยผลิตเครื่องปรุงอาหารต่าง ๆ ทำให้การทำอาหารไม่ยาก อาหารทำเองถูกกว่าซื้อสำเร็จอร่อย ปลอดภัย

อาหารหลักห้าหมู่มีเนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมัน หมู่เนื้อสัตว์ มีไข่และนมรวมอยู่ด้วย หมู่ข้าวนับแป้ง เส้นก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ เผือก มัน รวมด้วยของสดตามฤดูกาล จะมีประโยชน์มากที่สุด มีรสอร่อย สุกร้อน ๆ ปลอดภัย บริโภคอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ ได้รับประโยชน์เต็มที่ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน ถึงป่วยก็หายเร็ว

การป้องกันโรคโควิด 19 นอกจากได้รับอาหารที่ดีแล้ว ยังต้องได้พักผ่อนเพียงพอ นอนหลับคืนละ 7 ชั่วโมง ได้อากาศบริสุทธิ์ ได้เดินในสวน ในที่โล่ง ห่างจากคนอื่น ๆ สักสองเมตร ใช้ชีวิตให้คุ้ม ไม่วิตกกังวลจนหมดความสุข ติดตามข่าว รับฟังข่าวสารจากทางหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ระวังข่าวปลอม ไม่อุดอู้อยู่แต่ในบ้าน เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ออกไปรับมลพิษบ้างเพื่อร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกัน งดหรือลดอาหารทอด รสจัด น้ำตาล น้ำหวาน ขอให้ทุกท่านปลอดภัยและแข็งแรง