

เจ็บค่อนานๆ แบบนี้แก้ไขด้วยการเลือกรับประทานให้เป็น



อาการเจ็บคอที่คนส่วนใหญ่เป็นกันมั่นเกิดได้จากหลายสาเหตุ หลักๆ มักเกิดได้จากโรคภัยชั่นด เช่น เกิดจากโรคภูมิแพ้ โรคต่อมทอนซิลอักเสบ โรคลำคออักเสบ โรคกรดไหลย้อน โรคมะเร็งของลำคอและกล่องเสียง ซึ่งแต่ละโรคอาจใช้วิธีการรักษาไม่เหมือนกัน ถ้าไม่แน่ใจ ลองอาการเจ็บคอที่อยู่ดีๆ คงแดง บวม มีหนองหรือตื่ม น้ำเหลืองบวมโต แนะนำให้ไปพบแพทย์ แต่สำหรับคนที่มีอาการเจ็บคอในลักษณะผนังลำคอด้านในแดง รู้สึกกลืนลำบาก มีอาการเลียงแหบ เวลาดคอดรู้สึกเจ็บอาจเกิดจากติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย บางครั้งเกิดจากการแพ้สิ่งระคายเคือง เช่น ควันบุหรี่หรือฝุ่น ในกรณีนี้จึงไม่จำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะใดๆ ทั้งสิ้น เพราะสามารถรักษาให้หายได้ด้วยตนเอง ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและดีที่จะทำให้เกิดการระคายเคืองลดลงให้มากที่สุด

อาหารที่สามารถลดอาการเจ็บคอ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ได้มาจากพืชผักสมุนไพร เช่น กระเทียม เป็นสมุนไพรที่มีสารอัลลิчин เป็นสารสเปคที่มีฤทธิ์กระตุนระบบภูมิคุ้มกันและช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียได้

หอมหัวใหญ่และหอมแดง มีฤทธิ์คล้ายยาปฏิชีวนะ สามารถช่วยต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรียได้

ขมิ้นเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการแต่งกลิ่นช่วยดับกลิ่นความและความดีให้อาหารดูน่ารับประทาน ในขณะที่มีสารเคมีคุณที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอาการอักเสบและลดอาการไอ

ขิงเป็นสมุนไพรช่วยลดเจ็บคอได้เป็นอย่างดี เนื่องจากขิงสามารถช่วยต้านอาการอักเสบ ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียตัวการของอาการเจ็บคอ

มานาวยรื้อชาติเปรี้ยวเข้ากันได้ดีกับอาหาร มีประโยชน์ช่วยลดอาการไอและเจ็บคอ ช่วยเพิ่มความชุ่มคอ

ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวของไทยช่วยยับยั้งอาการเจ็บคอได้ เช่น มะขาม มะขามป้อม น้ำส้ม สาวรสฯ ฯ ฯ เพาะความเปรี้ยวในผลไม้มีสารคุณช่วยลดอาการเจ็บคอได้ดี รวมทั้งมีวิตามินช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ช่วยลดระยะเวลาในการเป็นหวัด

ส่วนผักบางชนิดมีวิตามินช่วยยับยั้งอาการเจ็บคอได้ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำ แครอฟฟ์ ฟักทอง ต้าลีง แคร์รูด ฟักเชียงดา ยอดฟักข้าว ผักติ้ง

ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีอาการเจ็บคอ คือ ไม่ควรกินของทอด ของมัน ของหวาน น้ำเย็น อาหารรสจัด และลองหันมาจิบน้ำอุ่นหรือน้ำชาระหว่างวันแทน อาการเจ็บคอจะค่อยๆ หายไป