



อาหารคลายร้อน

ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



อากาศร้อนกับเมืองไทยเป็นของคู่กัน โดยเฉพาะปัจจุบันฤดูกาลทั้ง 4 ของเมืองไทยได้หลอมรวมเหลือเพียงฤดูเดียว แต่มี 4 เวิร์ชชั่น นั่นคือ ร้อน ร้อนกว่า ร้อนมาก และร้อนที่สุด ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่ล้วนอยู่ในภาวะที่ต้องทนกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นๆ ในแต่ละปี จากสภาพอากาศร้อนมาก ประชาชนควรหลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน เพราะเสี่ยงกับการเป็นโรคลมแดดหรือฮีตสโตรก (Heat Stroke) และควรดื่มน้ำให้เพียงพอกับการสูญเสียน้ำในร่างกาย ส่วนเรื่องอาหารการกิน ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกหรืออาหารที่ไม่ทิ้งไว้นาน เพราะอากาศร้อนทำให้แบคทีเรียโตเร็ว อาหารบูดง่าย หากไม่ระวังจะทำให้เกิดท้องร่วงได้ง่าย อากาศร้อนๆ อย่างนี้ผู้คนมักจะมีอาการเบื่ออาหารและพยายามหาวิธีคลายร้อน ซึ่งวิธีที่นิยมใช้แก้ร้อนและดับกระหาย คือ การเลือกดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ หรือไอศกรีมแทมกกลางอากาศที่ร้อนจัด ซึ่งเป็นการแก้กระหายได้เพียงชั่วคราวครั้งชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเย็นลงจากสภาวะอากาศร้อนจากอุณหภูมิภายนอกได้ หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำหรือเลือกบริโภคอาหารประเภทที่ช่วยขับเหงื่อโดยตรงจะช่วยลดอุณหภูมิภายในร่างกายได้ดีกว่า



อาหารคลายร้อน



สำหรับในหน้าร้อน ร่างกายจะมีการขับเหงื่อมากกว่าปกติ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียหรืออาจเกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ เพราะน้ำในร่างกายจะสูญเสียไปกับเหงื่อ แต่มีอาหารซึ่งจัดเป็นสมุนไพรหลายชนิดที่มีฤทธิ์ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและช่วยคลายร้อนได้ โดยเฉพาะสมุนไพรที่มีรสขมจะมีฤทธิ์เย็นที่ทำให้รู้สึกสดชื่น รวมทั้งช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล เช่น มะระ ใบบัวบก แตงกวา สะเดา ขี้เหล็ก แตงโม กระจับปี่ ใบเตย ฯลฯ อาหารในแต่ละมื้อหากมีสมุนไพรเหล่านี้เป็นส่วนประกอบ นอกจากจะช่วยดับร้อนแล้วยังช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายอีกด้วย หรือหากต้องการดับกระหายก็เลือกดื่มน้ำแตงโม น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว น้ำมะตูม หรือน้ำใบเตย เครื่องดื่มเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความสดชื่นและดับกระหายให้กับคุณได้เป็นอย่างดี สำหรับการแพทย์แผนจีนจะใช้

การรักษาสมดุลของร่างกายตามหลัก “หยิน-หยาง” โดยใช้อาหารเป็นตัวปรับ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ ซึ่งคนจีนจะถือว่าความร้อนเป็นลักษณะปัจจัยด้านหยาง เมื่อกระทบร่างกายจะทำให้เกิดอาการ หัวใจเต้นแรงเร็ว หน้าแดง และหงุดหงิดง่าย ในทางตรงข้ามหากมีอาการหน้าซีดไม่สดใส เสียงเบา ค่อย หายใจเบา แขนขาเย็น กลั้วหนาว ไม่มีไข้ ไม่กระหายน้ำ ไม่มีแรง อุจจาระน้อย หยิบ ค่อนข้างเหลว ปัสสาวะมากและใส ท้องอืด ลิ้นบวมและโต มีสีซีด เป็นฝ้าขาวและลิ้น สีพจรเต้นช้า จะถือว่าเป็นอาการของหยิน มีวิธีสังเกตหยินหรือหยางในแต่ละบุคคลอย่างง่าย ๆ ด้วย ว่าหากเรารับประทานอาหารพวกหยางในปริมาณไม่มาก แต่มีอาการคอแห้ง เจ็บคอ แสดงว่าร่างกายอยู่ในภาวะหยาง ควรกินอาหารกลุ่มหยิน มากกว่าหยาง ในทางตรงกันข้าม หากกินอาหารพวกหยินไม่มากเกินไป แต่มีอาการท้องอืด มีนหิว แสดงว่า ร่างกายมีภาวะความเป็นหยิน ควรกินอาหารหยางมากกว่าหยิน

การแบ่งกลุ่มอาหารหยิน-หยาง

1. อาหารและผลไม้ที่เป็นกลุ่มหยิน

- อาหารคาว** ปู เป็ด ห่าน หอยนางรม หอยโข่ง
พืชผัก มะละกอ ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว ถั่วเหลือง เต้าหู้
 ซา แดงกวา สาหร่ายทะเล ผักกาดหอม พัก
 มะเขือเทศ ผักกระเฉด ขึ้นฉ่าย ข้าวโพด ใบ
 ตำลึง บวบ มะระ
ผลไม้ ชมพู่ ลูกตาล อ้อย ส้ม กลั้ว ส้มโอ สาลี่ อ้อย
 แดงโม้ สับปะรด องุ่น มะพร้าว

2. อาหารและผลไม้ที่เป็นกลุ่มหยาง เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน รสจัด และอาหารทอด

- อาหารคาว** เนื้อวัว ไก่ เนื้อแพะ
พืชผัก มะกอก มะเขือยาว พริก ผักชี หอม กระเทียม
 พริกไทย ใบแมงลัก ใบกระเพรา ชিং ข้าว
 เหนียว
ผลไม้ เงาะ ทุเรียน ลิ้นจี่

3. อาหารที่เป็นกลาง

- อาหารคาว** หมู ปลา หอยกาบ นม นมเปรี้ยว
พืชผัก กระหล่ำปลี แครอท เห็ด ถั่วลิสง มันเทศ
 เผือก ข้าว
ผลไม้ แอปเปิ้ล ฝรั่ง ข้าวโพด



อาหารที่ควรเลือกรับประทานในช่วงหน้าร้อน

การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมแก่ฤดูกาล จะช่วยให้คุณสบายเนื้อสบายตัวขึ้น เช่น ฤดูหนาวควรเลือกทานอาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย หรือฤดูร้อน ต้องเลือกอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง ไขมันต่ำ หรืออาหารประเภทที่ย่อยง่ายและไม่ก่อให้เกิดความร้อนในร่างกาย รวมทั้งไม่ทำให้เลือดลมเสียสมดุล เพราะร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญมาก อาหารหลักสำหรับฤดูร้อนมักจะเน้นที่ผักและผลไม้สด รวมทั้งโปรตีนจากสัตว์ปีกที่ปราศจาก สารเร่งการเจริญเติบโต และสิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

1. ควรกินอาหารเช้าเพราะจะช่วยกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ นอกจากนี้อาหารเช้าจะช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิด และพร้อมที่จะรับมือกับกิจกรรมต่างๆ ที่จะมาถึงในวันใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ
2. กินอาหารครึ่งละน้อย โดยแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ วันละ 4-5 มื้อ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานในการย่อยมากเกินไป จนทำให้ร่างกายรู้สึกร้อนมากขึ้น
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะอากาศร้อนจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่ายขึ้น เพราะมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ จึงควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ หรืออาจดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยขับเหงื่อหรือขับปัสสาวะที่มีรสไม่หวานจัด เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะตูม น้ำใบเตยหรือน้ำมะพร้าวทดแทนเป็นบางครั้ง จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น
4. ลดอาหารประเภทที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด เลือกทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น หรืออบแทน
5. หลีกเลี่ยงหรือลดเมนูอาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน รวมทั้งเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เพราะจะไปกระตุ้นให้ร่างกายมีความร้อนเพิ่มขึ้น หงุดหงิดง่ายและอาจไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้
6. เลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร หรืออาหารเป็นพิษได้
7. ทานผักผลไม้เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย
8. เตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด



สุดยอดอาหารคลายร้อน

1. ผลไม้ตระกูลแตง

ผลไม้ตระกูลแตงทั้งหลาย เช่น แตงโม แคนตาลูป หรือแตงไทย มีส่วนประกอบของน้ำสูงถึง 95% สามารถช่วยทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี และยังอุดมด้วยธาตุโปแตสเซียม โดยเฉพาะแคนตาลูปซึ่งถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกประเภทหนึ่ง เพราะนอกจากจะมีโปแตสเซียมสูงกว่าแตงโมถึง 3 เท่าแล้ว สีส้มของแคนตาลูปยังมีสารเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายไม่ได้รับผลกระทบจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตอีกด้วย

2. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ จัดเป็นผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยประจำฤดูร้อน มีส่วนผสมของน้ำและสารประกอบทางธรรมชาติที่ช่วยรักษาอาการปวดบวมอักเสบ ซึ่งสารดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมของยาแอสไพริน ดังนั้น การกินเบอร์รี่รสหวานฉ่ำ นอกจากจะช่วยลดอาการอักเสบแล้ว ยังช่วยถอนพิษจากการเผาไหม้ของแสงแดดได้เป็นอย่างดี

3. ผักโขม

ผักโขม เป็นผักที่มีน้ำและแมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะสูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อที่ถูกขับออกจากร่างกาย นอกจากนี้ ใบสีเขียวเข้มของผักโขมยังมีสารลูทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ที่มีคุณสมบัติช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายด้วยแสงแดด

4. พริกไทย

พริกไทย หลายคนอาจคิดว่าในช่วงที่อากาศร้อนการกินพริกไทยกินยิ่งเพิ่มความร้อนให้กับร่างกาย แต่ในความเป็นจริงเราจะพบว่าพริกไทยสามารถช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับเหงื่อออกจากร่างกาย และเมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิวจะทำให้เกิดความรู้สึกเย็นสบายแก่ร่างกายของเราได้อย่างน่าอัศจรรย์ นอกจากนี้ พริกไทยยังมีวิตามินซีสูง และมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยปกป้องผิวของคุณจากแสงแดด นอกจากนี้พริกไทยแล้วอาหารรสจัดและมีกลิ่นฉุนอย่างกระเทียมสดและขิงก็มีคุณสมบัติในการขับเหงื่อเช่นกัน

5. ชาจีน

จิบชาจีนร้อนๆ จะช่วยขับเหงื่อ ซึ่งเป็นการระบายความร้อน ออกจากร่างกายได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

6. น้ำสมุนไพรมะนาว

น้ำสมุนไพรมะนาวชนิดต่างๆ เช่น น้ำตะไคร้ ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะได้ดี น้ำกระเจียว ช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก น้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานใส่น้ำแข็งทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ขับเสมหะได้ น้ำใบเตย น้ำมะพร้าวช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายได้ ซึ่งสรรพคุณดังกล่าวจะทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบายขึ้นในช่วงที่อากาศร้อนจัดๆ

7. มะระทรงเครื่อง

อาหารเมนูนี้จัดเป็นยาดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้กะหาย แก้ก้อนใน โดยเฉพาะสมุนไพรมะระจะมีฤทธิ์เย็นที่ทำให้รู้สึกสดชื่น รวมทั้งช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล เช่น มะระ ใบบัวบก แตงกวา สะเดา ขี้เหล็ก ฯลฯ

8. ต้มจืดฟักเขียว

เป็นสมุนไพรมะระ มีฤทธิ์เย็น คนจีนนิยมทำเป็นยาถอนพิษ ขับร้อนใน

9. ผักกาดขาว

นำมาทำอาหาร ช่วยแก้อาการร้อนใน ป้องกันมะเร็ง

10. ปวยเล้ง

เป็นยาเย็น ช่วยขับร้อน แก้กะหาย

11. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

มีฤทธิ์ขับร้อนใน แก้กะหาย ขับปัสสาวะ

12. ดอกไม้จีน

เป็นยาเย็น ขับร้อนใน และบำรุงเลือด

โรคที่มากับฤดูร้อน

1. โรคลมแดดหรือฮีต สโตรก (Heat Stroke)

อาการผู้ป่วยที่สังเกตได้คือ ผิวหนังจะแดงร้อนและแห้ง ไม่มีเหงื่อหากวัดปรอททางปาก อุณหภูมิจะสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส หรือ 103 องศาฟาเรนไฮต์ ชีพจรเต้นแรงและเร็ว มีอาการคลื่นไส้ สับสน ไม่รู้สึกตัว การช่วยเหลือเบื้องต้น ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มทันที

และใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวหรือแช่ตัวในน้ำเย็น ในรายที่มีอาการหนักอาจจะใช้ผ้าชุบน้ำเย็นห่อตัวไว้ และรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที จัดเป็นโรคที่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

2. โรคเพลียแดด (Heat Exhaustion)

ผู้ป่วยจะมีอาการเหงื่อออกมากหน้าซีด ปวดหัว วิงเวียน คลื่นไส้หรืออาเจียน และมีอาการเหนื่อย อ่อนแรงหรือเป็นลม ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่า 37 องศาเซลเซียส แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส การช่วยเหลือคนที่เป็นโรคเพลียแดด ต้องให้ดื่มน้ำเย็นที่ไม่มีแอลกอฮอล์ผสม พักอาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น และเปลี่ยนมาสวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย หรือให้อยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ เพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย อาการจะดีขึ้นและเป็นปกติได้เอง

3. โรคตะคริวแดด (Heat Cramps)

ส่วนใหญ่จะพบในผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายหนักในขณะที่มีอากาศร้อน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง แขน และขา มีอาการเกร็ง การช่วยเหลือต้องให้ผู้ป่วยหยุดออกกำลังกายหรือหยุดใช้แรงทันที และต้องไม่ออกกำลังกายซ้ำภายใน 2 - 3 ชั่วโมง จากนั้นให้ดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ และให้อยู่ในที่ที่มีเครื่องปรับอากาศหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 ชั่วโมงให้รีบไปพบแพทย์

4. ผิวหนังไหม้แดด (Sunburn)

เป็นอาการที่จัดว่าเบาที่สุด ซึ่งอาการที่พบคือ ผิวหนังจะเป็นรอยแดงและรู้สึกปวดแสบปวดร้อนเล็กน้อยหลังถูกแดด โดยทั่วไปอาการจะหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์ การดูแลหากผิวหนังไหม้แดด ต้องหลีกเลี่ยงการออกแดดซ้ำ และประคบด้วยความเย็น เช่น ผ้าเย็น กระจ่างน้ำแข็ง ฤกษ์เจลแช่เย็น และทาโลชั่นให้ความชุ่มชื้นบริเวณที่เป็นรอยไหม้ หากมีตุ่มพองขึ้นห้ามเจาะ เพราะอาจจะทำให้อักเสบได้

การดูแลสุขภาพหน้าร้อน

อากาศร้อน นอกจากจะทำให้รู้สึกหงุดหงิดง่ายแล้ว ร่างกายปรับตัวไม่ทันอาจเจ็บป่วยได้ง่ายๆ มีข้อแนะนำจากรพ.วิภาวดี ในการดูแลสุขภาพอย่างง่ายๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณห่างไกลจากการเจ็บป่วยได้ มาบอกต่อ เช่น

- ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด ฤดูร้อน อากาศร้อน ต้องหาทางช่วยดับความร้อน เพื่อป้องกันความร้อนกระทบร่างกายมากเกินไป เป็นหลักการที่ถูกต้อง
- เลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมในหน้าร้อน ควรดื่มน้ำเยอะๆ เพราะหน้าร้อนจะสูญเสียเหงื่อมาก ควรดื่มน้ำเปล่าที่ดื่มสุก

หรือจะเสริมปรุงแต่งด้วยน้ำตาล เกลือแร่ หรือสมุนไพรรื่นๆ ก็สามารถเลือกได้

- ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรก ความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง เมื่อนอนหลับตากลมในขณะที่เหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้เวียนหัว รู้สึกหนักหัว ไม่สดชื่นแจ่มใส อาจทำให้เป็นหวัดได้
- การนอนพักผ่อน ควรนอนหลับให้เพียงพอ
- อดอาหารเช้า เพราะร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมน้ำหนักด้วย แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งขัดขาวหรือของทอด ของมัน หากควบคุมอาหารแล้วยังรู้สึกท้องอืดและอึดอัดอยู่ เมื่อกซ์ทอมลินสัน นักโภชนาการแนะนำให้ดื่มน้ำชา เปปเปอร์มินท์ ช่วยขับลมจะทำให้รู้สึกสบายขึ้น
- ดูแลสุขภาพของเด็กและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีระบบย่อยที่ไม่ดีและคนที่ไม่มีม้าบกร่อง ผู้ที่มีลักษณะสามอย่างที่กล่าวมานั้น เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด ถ้าดื่มน้ำเย็นมากเกินไป และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาการที่แสดงออกคือ ท้องเสีย ติดเชื้อราง่าย ขี้หนาว ปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตัวในหน้าร้อน คือ ต้องสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด เพื่อป้องกันการกระทบกับความเย็น อาหารที่กินต้องสะอาด ไม่ควรนอนบนสื่อกที่เย็น และห้ามผ้าคลุมกายเสมอระวังอย่าให้เป็นหวัด ห้ามอาบน้ำร้อนจัดหรือเย็นจัดจนเกินไป
- อากาศร้อนจัดมีผลต่ออารมณ์หงุดหงิดและหดหู่ (SAD - Seasonal Affective Disorder) จากสถิติผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชายดั่งนั้นลองออกไปเดินเล่นช่วงบ่ายแก่ๆ หรือช่วงที่คนไม่มาก ที่สำคัญคือพยายาม กระจกกระจ่างเข้าไว้
- หากผิวแสบร้อนจากการโดนแดด แพทย์ผิวหนังแนะนำให้กินยาแอสไพริน เพื่อลดอาการเจ็บปวด แล้วลองแช่ตัวในอ่างน้ำอุณหภูมิร่างกาย โดยใส่เอายล์ สำหรับแช่อาบ จากนั้นบำรุงผิวด้วย โลชั่นที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้หรืออาฟเตอร์ซันเจลโดยเฉพาะชนิดที่สามารถกรองรังสียูวีเอและยูวีบีได้ดี และหลีกเลี่ยงแดดในวันถัดไป
- ลองทำสปาเปรย์บรรเทาผิวไหม้เกรียมอย่างง่ายๆ คือ น้ำกรองบริสุทธิ์ 2 ออนซ์ ใส่เอสเซนเชียลออยล์ กลิ่นลาเวนเดอร์ 9 หยด กลิ่นเปปเปอร์มินท์ 2 หยด และสเปียร์มินท์ 1 หยด ผสมรวมกันแล้วใส่ในกระบอกฉีดสำหรับพัดฉีดตัว

อากาศเมืองไทยถึงจะร้อนแค่ไหน คนไทยก็เอาอยู่ ถ้ารู้จักเลือกหาสิ่งที่ดี ๆ มาให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือการดูแลสุขภาพ ดั่งที่กล่าวมาเบื้องต้น รวมทั้งการสวมใส่เสื้อผ้าให้ตรงกับฤดูกาล แต่ที่สำคัญคือต้องควบคุมใจคุณให้เย็น อयर้อนหรือหงุดหงิดไปกับอากาศที่ร้อนกระดุดอย่างทุกวันนี้ เเท่านี้ก็จะช่วยให้คุณดำรงชีวิตฝ่าฤดูร้อนของบ้านเราไปได้อย่างสบายๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์ค่าเครื่องบินหลบร้อนไปต่างประเทศให้เสียค่าที่ไม่ค่อยจะมีเสียนะคะ



บรรณานุกรม

- <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/16597> (online 20/02/2013)
- <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/situations/27923> (online 20/02/2013)
- <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/21140> (online 20/02/2013)
- <http://www.oknation.net/blog/surasak/2011/03/07/entry-1> (online 20/02/2013)
- http://www.healthtoday.net/thailand/dietary/dietray_121.html (online 20/02/2013)

