



ชัวร์ก่อนแชร์

8 อาหารต้องห้ามในโรคสะเท็ดเงิน จริงหรือ ?

โรคสะเท็ดเงิน เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง ไม่ใช่โรคติดต่อ พบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง สาเหตุพบได้หลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกันที่มีปัจจัยกระตุ้นทำให้เกิดกระบวนการอักเสบในผิวหนัง ทำให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัวเร็วผิดปกติ ทำให้เห็นเป็นผื่นแดงและมีขุยลอก



1. ของแปรรูป

ควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารน้อย ปูดอง ต้องระวังเรื่องความสะอาด และมีความเค็มสูง จึงควรเลี่ยง

2. เครื่องดื่มต่างๆ

ควรเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และน้ำหวาน เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือด อาจทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น น้ำหวาน ทำให้มีความเสี่ยงโรคเบาหวานและน้ำหนักตัวขึ้น สามารถดื่มกาแฟและนมในปริมาณที่เหมาะสมได้



3. ผักต่างๆ

ควรรับประทานผักให้หลากหลายชนิด และควรล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน

4. ผลไม้

ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง ควรเลือกรับประทานผลไม้รสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ แก้วมังกร เป็นต้น





ชัวร์ก่อนแชร์

8 อาหารต้องห้ามในโรคสะกดเงิน จริงหรือ ?

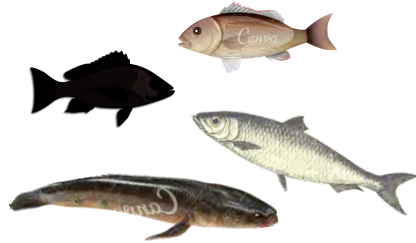


5. อาหารรสจัด

ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดมาก
เนื่องจากเสี่ยงเรื่องโรคกระเพาะอาหาร

6. อาหารทะเล

สามารถรับประทานอาหารทะเลได้
โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อปลาที่มีโอเมก้า 3



7. เนื้อสัตว์

สามารถรับประทานเนื้อหมู
เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อห่านได้
ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อแดง เนื้อวัว
เนื้อหมูติดมัน หนังไก่ เนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวสูง

8. กะทิ ข้าวเหนียว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

สามารถรับประทานได้
ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป



ปัจจุบันโรคสะกดเงิน พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง กลุ่ม **metabolic syndrome** เช่น โรคความดัน เบาหวาน ไขมันโลหิตสูง ในคนที่น้ำหนักตัวมาก ควรรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน ธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่แทนข้าวขาวขัดสี เนื้อสัตว์จำพวกปลา และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงหรืออาหารหวาน เนื่องจากการที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลในเลือดสูง จะกระตุ้นการอักเสบในร่างกาย ทำให้มีโอกาสที่พื้นสะกดเงินเห่อมากขึ้นได้

ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
สามารถรับชมวิดีโอทัศนสารความรู้อื่นๆ ได้ทาง QR code ➡

