



อาหารสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกัน

ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19



กลุ่มงานเภสัชกรรม
และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สารจาก...ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

การระบาดของโควิด-19 อย่างกว้างขวางทั่วโลกนั้น นับเป็นภาวะคุกคามของมวลมนุษยชาติ ทางออกทางเดียวที่เป็นไปได้ในการสู้กับโรค คือ การทำให้ประชากรมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งในขณะนี้มีความพยายามในการพัฒนาวัคซีนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง แต่ก็อาจต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี

นอกเหนือจากวัคซีนแล้ว การดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นหลักการที่ผ่านการศึกษาค้นคว้ามาอย่างยาวนาน จนได้รับการยอมรับเป็นแนวปฏิบัติทั่วโลก อันประกอบด้วย การกินอาหารที่สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน เน้นพืชผักในสัดส่วนที่สูงกว่าอาหารอื่น การออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมถึงการเลิกพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ การสูบบุหรี่และดื่มสุรา จะเป็นเกราะคุ้มกันเราให้พ้นจากการคุกคามของไวรัสชนิดนี้

หนังสือ อาหารสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19 นี้ ได้รวบรวมหลักฐานทางวิชาการเกี่ยวกับสมุนไพร และตำรับอาหารสมุนไพร ที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนใน 3 กลไก คือ การเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบและต้านไวรัสชนิดต่างๆ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการปรุงอาหาร เพราะอาหารสมุนไพรนั้นนอกจากจะมีสารอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว ยังมีพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ทั้งในแง่การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรค และที่สำคัญสมุนไพรเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่กับคนไทยมาช้านาน หาได้ง่าย ไม่ต้องเสียเงินซื้อในราคาแพง จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

สุดท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-19 และถึงแม้โควิด-19 จะจากพวกเราไป ก็ขอให้ยังคงนำสมุนไพรเหล่านี้มาใช้ เพราะหลักการของการป้องกันโรคคือ การมีภูมิคุ้มกันของร่างกายที่แข็งแรง

พญ.ไศรยา ธรรมรักษ์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



คำนำ

หนังสือ อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของ
ของโควิด-19 นับเป็นความพยายามของกลุ่มงานเภสัชกรรมและ
กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ได้ค้นคว้า
รวบรวมและเรียบเรียงเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของ
ประชาชน ด้วยข้อจำกัดของระยะเวลาและการเข้าถึงข้อมูล ทำให้
หนังสือเล่มนี้ยังมีข้อจำกัดในการนำไปใช้พอควร แต่ในภาวะเร่งรีบเช่นนี้
ทางคณะผู้เขียนจึงตัดสินใจเผยแพร่เนื้อหาออกมาก่อน เพื่อให้ทันต่อ
สถานการณ์ และจะปรับปรุงเนื้อหาให้มีข้อมูลทางวิชาการมากขึ้น
เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด หากผู้อ่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สามารถ
ติดต่อคณะผู้เขียนได้โดยตรง ยินดีรับทุกข้อเสนอแนะเพื่อให้สมุนไพรได้
ถูกนำไปใช้ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนา
ความรู้ที่ยั่งยืน

26 เมษายน 2563

ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ชัดเจนว่าตำรับอาหารมีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ผู้ป่วยที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดสารอาหาร มักมีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่ดี และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์ที่มีการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพสูง มีชีวิตยืนยาวและลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อน¹

หน่วยงานทั้งในและต่างประเทศต่างสนับสนุนให้ใช้หลักการทางโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีเพื่อการป้องกันโควิด-19 เพราะหลักการนี้ได้ผ่านการศึกษาวิจัยและปฏิบัติมาอย่างยาวนาน พบว่าการบริโภคผัก ธัญพืช ผลไม้ในสัดส่วนที่มากกว่าอาหารประเภทอื่น ส่วนการบริโภคอาหารโปรตีนประเภทปลา เนื้อสัตว์ไร้ไขมัน จะให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์และช่วยคงสภาพน้ำหนักร่างกายให้เป็นปกติ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารเค็ม หวานและมันจัด ดื่มน้ำในปริมาณพอเพียงตลอดทั้งวัน ร่วมกับการออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ และลดความเครียด รวมทั้งเลิกพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ เลิกบุหรี่และสุรา สิ่งเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นเกราะป้องกันสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ^{2,3,4,5,6} จากการสำรวจพนักงานบริษัทในเมืองของประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่พอ⁷ ดังนั้น การรับประทานผักและผลไม้ ที่นอกจากจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ เพื่อเสริมส่วนที่ขาดแล้ว

ยังได้พอกษเคมีที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะช่วงเวลานี้

การระบาดของโควิด-19 เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การประยุกต์ใช้หลักฐานทางวิชาการที่มีอยู่ร่วมกับทรัพยากรที่มีในประเทศ เป็นสิ่งที่อาจทำได้ในช่วงเวลาวิกฤตเช่นนี้ ในเอกสารฉบับนี้ นอกจากการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำปกติแล้ว จะมีคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการนำสมุนไพรมาใช้เพิ่มเติม โดยเฉพาะสำหรับการป้องกันและทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีตลอดช่วงการระบาดของโควิด-19 และในอนาคตอาจนำคำแนะนำนี้ไปประยุกต์ใช้กับการระบาดของไวรัสชนิดอื่นๆ ได้ด้วย

งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การเสริมวิตามินบางชนิดมีส่วนช่วยในการลดอัตราการติดเชื้อในทางเดินหายใจ ลดความรุนแรงและระยะเวลาของการเจ็บป่วย ดังรายละเอียดด้านล่าง

1. ธาตุสังกะสี

จากการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบพบว่า การเสริมแร่ธาตุบางชนิดมีส่วนช่วยในการลดการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนลง 35% ช่วยลดระยะเวลาการป่วยได้ประมาณ 2 วัน และทำให้หายป่วยเร็วขึ้น โดยขนาดของธาตุสังกะสีที่ใช้ในการศึกษาคือ 20 มิลลิกรัม/สัปดาห์ ถึง 92 มิลลิกรัม/สัปดาห์^{8,9} นอกจากนั้นยังพบว่า ปริมาณของธาตุสังกะสีที่พอเพียงในร่างกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ลดโอกาสติดเชื้อไวรัส¹⁰

2. วิตามินซี

ถึงแม้ว่าจากการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นทางการ อาจยังไม่สามารถสรุปได้ว่า วิตามินซีช่วยป้องกันหรือรักษาหวัดได้ แต่การเสริมวิตามินซีก็อาจมีประโยชน์อยู่บ้างในบุคคลบางกลุ่ม เนื่องจากวิตามินซี มีบทบาทในร่างกายหลายอย่าง ตั้งแต่การต้านอนุมูลอิสระ การลดการอักเสบ และการซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายจากการติดเชื้อ¹¹ มีการศึกษาในหลายประเทศพบว่าการเสริมวิตามินซีช่วยลดอุบัติการณ์ การเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และยังพบว่าวิตามินซีช่วยลดระยะเวลาที่ผู้ป่วยอยู่ในหอผู้ป่วยวิกฤตและลดความจำเป็นในการใช้เครื่องช่วยหายใจ^{12,13} ขนาดของการเสริมวิตามินซีอยู่ที่ 1-3 กรัม/วัน แต่อย่างไรก็ตามมีคำแนะนำว่าไม่ควรใช้ขนาดสูงเกิน 2 กรัม/วัน⁶

3. วิตามินดี

มีการศึกษาหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่าการเสริมวิตามินดีช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันลงประมาณ 12% ถึง 75%^{14,15,16,17} ซึ่งการศึกษาที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์รวมถึงการติดเชื้อในช่วงที่มีการระบาดของ H1N1 ในปี 2009 พบว่าการเสริมวิตามินดีทำให้อาการลดลงและทำให้หายเร็วขึ้น¹⁸ โดยขนาดวิตามินดีที่ใช้มากกว่า 1000 IU¹⁹ แต่ประโยชน์ของวิตามินดีจะชัดเจนมากในผู้ป่วยที่ขาดวิตามินดีหรือมีปริมาณวิตามินดีในเลือดต่ำกว่าปกติ⁶

การเสริมสารอาหารหรือวิตามินในรูปแบบผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปขนาดสูงนั้น ควรทำในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าขาดสารอาหารนั้นๆ เท่านั้น เพราะการได้รับสารอาหารหรือวิตามินมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้²⁰ จึงควรทำภายใต้การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ แต่การเสริมในรูปแบบของอาหารที่มีวิตามินแต่ละชนิดเด่นๆ สามารถทำได้ในระดับประชาชน และยังมีการศึกษาอีกว่าสารอาหารหลายชนิดที่มีในอาหารจะมีส่วนเสริมให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการติดเชื้อในทางเดินหายใจที่สามารถนำมาปรับใช้กับการระบาดของโควิด-19 ปัจจุบันมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการทั่วโลกได้ออกมาให้คำแนะนำในการบริโภคอาหารบางประเภทในสัดส่วนที่มากขึ้น ได้แก่

1. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ในทางภูมิคุ้มกันวิทยาพบว่า ในน้ำนมมีสารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น immunoglobulin lactoferrin, lactalbumin และ glycopeptides เป็นต้น โดย lactoferrin มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันที่ส่งผลต่อการทำงานของเซลล์ในภูมิคุ้มกันหลายชนิด เช่น lymphocytes และ macrophages ที่จะมีผลในการจดจำการติดเชื้อไวรัส นอกจากนั้นแล้ว lactoferrin ยังสามารถจับกับจุดที่ไวรัสผ่านเข้าเซลล์ ทำให้ไวรัสไม่สามารถผ่านเข้าเซลล์ได้ ส่วน α -lactalbumin อาจช่วยปรับการทำงานของแบคทีเรียดีในลำไส้ จึงมีผลช่วยให้

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี Chinese Centre for Disease Control and Prevention's (CDC) ร่วมกับ National Institute for Nutrition and Health, the Chinese Medical Doctor Association ได้ระบุว่าปกติการบริโภคนมของจีนนั้นอยู่ในปริมาณต่ำอยู่แล้ว จึงแนะนำให้ มีการบริโภคน้ำนมประมาณ 300 กรัม/วัน หรือเทียบเท่ากับ 37.5 กรัมของนมผง หรือ ซีส 30 กรัม ปริมาณดังกล่าวน่าจะมีประโยชน์ในการช่วยปรับให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ในกรณีของหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร การบริโภคน้ำนมควรเพิ่มเป็น 500 กรัม หรือผลิตภัณฑ์นม 350 ถึง 500 กรัม ส่วนเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีควรได้รับนมแม่จะดีที่สุด แต่หากไม่สามารถให้นมแม่ได้ น้ำนมจากแหล่งอื่นก็สามารถใช้ได้²¹ อย่างไรก็ตามมีบางงานวิจัยพบว่านมมีสารก่อให้เกิดการแพ้ ดังนั้นในผู้ที่แพ้ อาจเลือกรับประทานนมจากแหล่งอื่นได้

2. อาหารที่มีโปรตีนสูง

โปรตีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน การบริโภคอาหารโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ ปลา และเนื้อแดงเป็นสิ่งที่ควรทำ เพื่อเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน^{21,22}

3. อาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ผัก ผลไม้สด ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ กระเทียมและหัวหอม เป็นต้น อาหารเหล่านี้ อุดมไปด้วยวิตามินซี เอ และอี²¹ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ^{20,21,22,23}

2.1 อาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม มะขามป้อม กีวี บร็อกโคลี่ สตอเบอร์รี่ กะหล่ำดาว เกรปฟรุต แคนตาลูป กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก

2.2 อาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ตับวัว มันหวาน ผักโขม แครร์รอต แคนตาลูป พริก มะม่วง ไข่ ถั่วดำ

2.3 อาหารที่มีวิตามินอีสูง เช่น เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์ เนยถั่ว ถั่วลิสง ผักโขม จมูกข้าว น้ำมันทานตะวัน น้ำมันคาไฟอย มะเขือเทศ

4. อาหารต้านการอักเสบ

อาหารที่มีคุณค่าทางยาและอาหารสูงที่เรียกว่า ซุปเปอร์ฟู้ด (superfood) เช่น ขมิ้นชัน องุ่นดำและผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะเขือเทศ น้ำมันมะกอก ถั่ว ผักที่มีสีเขียวเข้ม มันหวาน ส้ม ชาเขียว ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี น้ำผึ้ง และปลา²¹ มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

5. อาหารที่มีวิตามินดีสูง

การศึกษาหลายชิ้นพบว่า การเสริมวิตามินดีสามารถลดความเสี่ยงของไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ หลักฐานที่สนับสนุนว่าวิตามินดีน่าจะมีส่วนช่วยในสถานการณ์โควิด-19 คือ การเกิดการระบาดในช่วงหน้าหนาว เป็นช่วงที่ระดับวิตามินดีในเลือดต่ำ อัตราการตายของการติดเชื้อในทางเดินหายใจสัมพันธ์กับปริมาณวิตามินดีในร่างกาย²⁰ การกินอาหารที่มีวิตามินดีอาจช่วยได้ เช่น ทูน่า ปลา เห็ด นม (รวมถึงนมอื่นๆ ที่เสริมวิตามินดี) ไข่ โยเกิร์ต ธัญพืชต่างๆ

6. อาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสีสูง

อาหารที่มีสังกะสีสูง เช่น เนื้อวัวอย่าง ขนมหอยเนื้อ นื้อ หมูสันตติกระดูก ไก่ ถั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดพืชทอง โยเกิร์ต ช่วยลดความรุนแรงการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ²⁴

7. อาหารปรับอารมณ์

ซอสแอปเปิ้ล ขนมหิงโกลีท กรีกโยเกิร์ต ไข่ขิงและข้าวโอ๊ต ซาซิง ซาเปปเปอร์มินท์ ช่วยคลายกังวลจากความตึงเครียด ทำให้อารมณ์ดี²³

8. อาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ

เครื่องเทศหลายชนิดมีงานวิจัยช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น พริกไทย มีการศึกษาในอิตาลี ปี 2019 พบว่า การบริโภคอาหารที่มีพริกไทย สัปดาห์ละ 4 วัน จะช่วยลดอัตราการตาย ส่วนการศึกษาในจีน ปี 2015 พบว่า การบริโภคพริกมีความสัมพันธ์กับการลดอัตราการ ผู้ที่บริโภคเครื่องเทศเกือบทุกวันจะมีอัตราการตายลดลง 14% เมื่อเทียบกับผู้ที่บริโภคเครื่องเทศน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์²⁶ ซึ่งจากการศึกษาเหล่านี้ดำเนินการใช้เวลาหลายปี จึงมีความน่าเชื่อถือสูง ดังนั้นการเพิ่มเครื่องเทศในอาหารจึงจำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ



9. อาหารที่มีผลต่อจุลินทรีย์ดีในลำไส้ (โปรไบโอติกส์)




ฐานข้อมูล Cochrane ในปี 2015 พบว่า การบริโภคอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ ช่วยลดอัตราการติดเชื้อทางเดินหายใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ประโยชน์ของจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ในด้าน




ภูมิคุ้มกันนั้นเป็นที่ยอมรับกันว่า จุลินทรีย์-โปรไบโอติกส์ สามารถกระตุ้นเซลล์ macrophage และเพิ่มการสร้าง IgA ที่ระบบทางเดินอาหาร ส่งผลต่อการหลั่ง cytokines ชนิดต่างๆ ได้ ผ่านระบบภูมิคุ้มกันที่เยื่อเมือกหรือเยื่อบุ (mucosal immune response) นอกจากนี้ จุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ยังส่งผลต่อการทำงานของ regulatory T cells ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการปรับภูมิคุ้มกันของร่างกาย²⁷ อาหารที่มีโปรไบโอติกส์สูง ได้แก่ ข้าวหมาก เหมเป้ ผักดอง ทั้งนี้ควรเลือกอาหารที่ตนเอง




นอกเหนือจากการบริโภคอาหารที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เอกสารฉบับนี้ยังได้รวบรวมสมุนไพรที่มีหลักฐานทางวิชาการในการเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบและต้านไวรัส (ไม่เพียงเฉพาะไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019) จำนวน 37 ชนิด เพื่อพิจารณาเลือกใช้เป็นส่วนผสมหลักในอาหารที่บริโภคทุกวัน สมุนไพรเหล่านี้ควรบริโภคด้วยความหลากหลาย โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร ในสมุนไพรบางรายการ ยังไม่มีรายงานความปลอดภัย ดังนั้นควรบริโภคในรูปแบบของอาหาร และหลากหลายจะปลอดภัยที่สุด



37 สมุนไพรช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน




ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
1. ขมิ้น 	curcumin, dimethoxy-curcumine	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> โดดเด่นด้านการลดอักเสบ มีงานวิจัยในหลอดทดลองพบว่า ขมิ้นชัน ช่วยยับยั้งการหลั่งสารอักเสบ และปรับภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดการทำลายปอดให้เกิดความเสียหายจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza A virus)²⁸ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่งที่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 จะเข้าสู่เซลล์ปอด และตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้^{29,30} 	<ul style="list-style-type: none"> แกงไก่ขมิ้น ปลาทอดขมิ้น โยเกิร์ตขมิ้น โดนัทขมิ้นชัน น้ำต้มขมิ้น
2. ขิง 	zingerol, gingerol	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ขิงมีรสเผ็ดร้อน มีคุณสมบัติอุ่น พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่บ้านใช้กินแก้หวัด³¹ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ไก่ผัดขิง ปลานึ่งขิง น้ำขิง ขิงดอง ยำกุ้งแห้งขิงสด




ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
3. ข่า 	galangin, kaempferol, quercetin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ข้อมูลพื้นฐานใช้รักษาหลอดลมอักเสบ³² การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ galangin สามารถแย่งจับกับตำแหน่งที่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 จะเข้าสู่ เซลล์ปอด และตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้³⁰ quercetin เป็นสารกลุ่มโพลีฟีนอล พบในพืชหลายชนิด มีฤทธิ์ลดอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และต้านมะเร็ง³³ 	<ul style="list-style-type: none"> ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง ลาบเป็ด
4. ตะไคร้ 	kaempferol*, quercetin*, myricetin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ข้อมูลพื้นฐานใช้รักษาปอดบวม แก้ไข้ แก้หวัด รักษามาลาเรีย พบฤทธิ์ต้านการไอ และยังใช้คลายเครียด³⁴ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ* ที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ยำตะไคร้กุ้งสด ทอดมันตะไคร้ ไก่ทอดตะไคร้ น้ำตะไคร้
5. กระชาย 	kaempferol*, quercetin*	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ได้ชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย “Thai ginseng” พื้นบ้าน ใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด³⁵ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ* ที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ขนมจีนน้ำยา แกงส้ม น้ำกระชาย ผัดขี้เมา แกงป่า



ส่วนประกอบ	ตัวอย่างสารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่างเมนูอาหาร
6. พริก 	quercetin, luteolin-7-glucoside	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> พริกเป็นยาขับเสมหะที่ดีมาก สังเกตจากที่เวลาเรากินพริกจะมีน้ำตาไหล น้ำมูกไหล อาหารที่เหมาะสมกับการฟื้นฟูปอดและระบบทางเดินหายใจ มักจะมีส่วนประกอบของพริก กระเทียม และเครื่องเทศ³¹ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่าสารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ผัดพริกอ่อนไก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกซีกา ยำวุ้นเส้นใส่พริกชี้หูสวน ส้มตำไทย ถั่วผัดพริก
7. พริกไทย 	piperine	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ใช้มาอย่างยาวนานในแถบเอเชีย โดยเฉพาะในการแพทย์แผนจีนและอายุรเวท นิยมใช้แก้ปวด เพิ่มการไหลเวียนโลหิต³⁶ มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ต้านซิมเศร่า ต้านการแพ้ โดยมีผลยับยั้งการหลั่งสารสื่ออักเสบหลายชนิด เช่น interleukin -6, interleukin -1b, immunoglobulin -E และ histamine³⁶⁻³⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> แกงเลียง สปาเกตตีซี้มา ผัดฉ่า หมูผัดพริกไทยดำ
8. กะเพรา 	phosphatidylcholine (PC)-complexed oleanolic acid, ursolic acid, rosmarinic acid, eugenol, carvacrol, linalool	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> อายุรเวทใช้รักษาหวัด แก้ปวดหัว คลายเครียด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ โดยมีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase ของไวรัส ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการรักษาและควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัส กลไกเดียวกันกับยา oseltamivir³⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ผัดกะเพรา ไก่ชอสกะเพรา น้ำกะเพรา


ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
9. โหระพา 	caffeic, p-coumaric acid	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • พื้นบ้านใช้น้ำคั้นสดจากใบตีมันวันละ 2 ครั้งเพื่อรักษาหวัด⁴⁰ • มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ และปรับภูมิคุ้มกัน โดยมีผลยับยั้ง การหลั่งสารอักเสบหลายชนิด เช่น IL-2, TNF-β, IL-5, IL-10⁴¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • มะเข็ยาวผัด โหระพา • ไข่เจียวโหระพา • ห่อหมกใบโหระพา
10. หูเสือ 	carvacrol, thymol	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • พื้นบ้านใช้เป็นยาแก้หวัด บรรเทาอาการไอ ไอเรื้อรัง ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ แก้ หอบหืด ทำให้หายใจโล่ง พบฤทธิ์ขยายหลอดลม • น้ำต้มหรือคั้นจากใบใช้ลดเสมหะเหนียวข้นได้ดีมาจากสาร carvacrol และ thymol⁴² • carvacrol พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่⁴³ 	<ul style="list-style-type: none"> • ต้มจืดหูเสือ • ปอเปี๊ยะหูเสือ • สมูทตี้อูหูเสือ
11. สะเดา 	quercetin*, azadirachtin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ สาร nimbodin ลดการทำงานของ macrophages และ neutrophils มีผลลดการอักเสบและยังมี ฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน^{44,45} • การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ*ที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> • สะเดาน้ำปลาหวาน • ยำสะเดา • น้ำพริกสะเดา • แกงเผ็ดสะเดา


ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
12. กะหล่ำปลี 13. บรอกโคลี 	kaempferol*, sulforaphane	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> พืชกลุ่ม cruciferous เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี มีสาร sulforaphane มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด (influenza) และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและเส้นใยอาหารสูงที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน^{46,47} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ*ที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> กะหล่ำปลีลวกสุมน ผัดกะหล่ำปลี กะหล่ำปลีตุ๋น ไข่ตุ๋นกะหล่ำปลี สลัดผัก บรอกโคลีน้ำมันหอย ข้าวผัดบรอกโคลี ซูปไก่บรอกโคลี
14. ผักหวานบ้าน 	kaempferol	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ใบรสหวานเย็น ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ พบฤทธิ์ต้านการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน⁴⁸⁻⁵⁰ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ผักหวานผัดไข่ ยำผักหวาน ยอดผักหวาน ผัดกุ้ง



ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
15. มะรุม 	quercetin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ใบมะรุมมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก โดยเฉพาะกลุ่มฟีนอลิก และฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีการศึกษาการใช้สารกลุ่มนี้ในการรักษา หลอดลมอักเสบ มาลาเรีย ไข้เลือดออก^{51,52} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> แกงส้มมะรุม ยอดมะรุมลวก จิ้มน้ำพริก ไข่เจียวใบมะรุม ต้มจืดยอด มะรุม
16. ปวยเล้ง 	kaempferol	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> สารสกัดน้ำจากปวยเล้งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านหอบหืด^{53,54} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ปวยเล้งผัดไข่ ปวยเล้ง น้ำมันงา แกงจืดปวยเล้ง
17. ชาเขียว 	catechin, epicatechin gallate*	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ชาเขียวมีสารในกลุ่มโพลีฟีนอลที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการ อักเสบ และปรับภูมิคุ้มกัน^{55,56} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญ*ที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> เครื่องดื่มชา เขียว พุดดิ้งชาเขียว ไอศกรีมชาเขียว ยำใบชา



ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
18. ข้าวไม่ขัดสี 	phytosterols, phenolic acids, flavonoids, GABA, phytic acid, γ -oryzanol	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> มีงานวิจัยในหนูพบว่าข้าวกล้องงอกที่อุดมไปด้วย GABA ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์เพิ่มคุ้มกัน splenic B, T-helper cell สารหลายชนิดช่วยลดการอักเสบ เช่น γ-oryzanol วิตามินอีที่พบในข้าวไม่ขัดสี ช่วยซ่อมแซม DNA และเสริมภูมิคุ้มกัน มีวิตามินบีช่วยบำรุงระบบประสาท คลายเครียด⁵⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวผัดธัญพืช ข้าวอบไก่ตุ๋น ข้าวห่อใบบัว ข้าวคลุกกะปิ
19. ผักชี 	kaempferol, quercetin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> พื้นบ้านใช้น้ำคั้นจากใบอ่อนใช้คลายกังวลและรักษาอาการนอนไม่หลับ⁵⁸ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> เมี่ยงปลาทุ่นนมผักชี ไข่ลูกเขยโรยผักชี สาหร่ายหมักกับผักชี
20. หัวหอม 	quercetin, luteolin-7-glucoside	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> หัวหอมใช้เป็นยาแก้หวัด รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไอ³¹ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ไข่เจียวหอม ซूपหัวหอม หอมซุบแป้งทอด สลัดผัก




ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
21. กระเทียม 	quercetin, allicin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> กระเทียมช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด และภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ⁵⁹ allicin มีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสชนิดมีเปลือกหุ้ม และชนิดไม่มีเปลือกหุ้ม⁶⁰ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ปลาโอผัด กระเทียมพริกไทย ไก่ทอดกระเทียม ไข่ผัดวันเส้น กระเทียมดอง กระเทียมดองน้ำผึ้ง
22. ยอ 	quercetin* , vitamin C, niacin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และยังมีฤทธิ์คล้ายเครียต^{61,62} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญ* ที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ส้มตำยอ ยอกวนพริกไทย น้ำลูกยอ



ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
23. มะกรูด 24. มะนาว 	hesperedin, naringenin พบมากที่ผิว ⁶⁴	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> มีวิตามินซีสูง ช่วยลดระยะเวลาการเป็นหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน⁶³ แก้เจ็บคอได้ดี³¹ มะกรูดช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด และภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ^{64,65} สาร naringenin ช่วยส่งเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน B cell, NK cell⁶⁶ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสาร naringenin สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ ในการศึกษาค้นคว้า พบว่าสาร hesperidin สามารถจับกับเอนไซม์ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ทำให้เกิดการยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้ดีกว่ายา lopinavir³⁰ และสามารถจับตัวรับ ACE2 ในการผ่านเข้าเซลล์ปอดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019⁶⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> มะกรูดเชื่อม มะกรูดลอยแก้ว แยมมะกรูด ชาผิวมะกรูด แกงเทโพ น้ำมะนาว ต้มยำ หมูมะนาว ปลานึ่งมะนาว ฟักตุ๋นมะนาว ดอง เมี่ยงคำ

ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
25. มะขามป้อม 	phyllaemblicin G7, phyllaemblinol, phyllaemblivin B	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> มะขามป้อมเป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ พื้นบ้านใช้รักษา หลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด หอบหืด³¹ ช่วยส่งเสริมการทำงานของ NK cells และ cytotoxic T lymphocytes (CTL) Phyllanthin และ Chebulagic acid มีฤทธิ์ยับยั้งกระบวนการอักเสบ NF-KB signaling pathway⁶⁸ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สาร Phyllaemblicin G7 มีความสามารถในการจับกับซาโปรตีน (Spike protein) และตัวรับ ACE2 ในการผ่านเข้าเซลล์ปอด ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 สาร Phyllaemblinol และ Phyllaemblivin B เข้าจับตำแหน่ง 3-chymotrypsin-like protease (3CLpro) และตำแหน่ง RNA-dependent RNA polymerase (RdRp) โดยเป็นตำแหน่งสำคัญในการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเพิ่มจำนวนของไวรัส⁶⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> กินสด มะขามป้อม แฉ่ำ มะขามป้อม กวน/แยม น้ำพริก มะขามป้อม น้ำมะขามป้อม น้ำตรีผลา

ส่วนประกอบ	ตัวอย่างสารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลดอักเสบ	ฤทธิ์ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่างเมนูอาหาร
26. มะเขือเทศ 27. มะละกอ 28. แครร์รอต 29. ฟักทอง 	betacarotene	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> betacarotene พบในผักผลไม้สีเหลืองส้มแดง เช่น มะเขือเทศ แครร์รอต มะละกอ ฟักทอง ⁷⁰ มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก ⁷¹ betacarotene สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย จากงานวิจัยแนวทางการดูแลตัวเองแบบบูรณาการในสถานการณ์ไวรัสโคโรนาระบาด แนะนำให้ใช้สารอาหารเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินเอ วิตามินซี สังกะสี สำหรับวิตามินเอ มีงานวิจัยพบว่าสามารถลดระดับสารสื่ออักเสบ IL-1b ⁷² ควรปรึกษาเภสัชกรก่อนใช้หากจะซื้อวิตามินอัดเม็ด เพราะสามารถสะสมในร่างกายได้ 	<ul style="list-style-type: none"> สปาเกตตี้ผัดซอสมะเขือเทศ ส้มตำแครร์รอต ซูปฟักทอง มะละกอสุก แตงโม บวดฟักทอง แกงฟักทอง
30. งาดำ 	sesamol, sesamolin, sesaminol	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> พื้นบ้านมีการใช้งา รักษาหอบหืด หลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ ³¹ น้ำมันงาและสาร sesamol มีผลปรับภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้ dendritic cell หลั่งสารสื่ออักเสบ งานวิจัยในหนูพบว่างาสามารถลดสารสื่ออักเสบได้หลายชนิด เช่น TNF-α, IL-1β, and IL-6 ⁷³ 	<ul style="list-style-type: none"> น้ำเต้าหู้งาดำ บัวลอยน้ำขิงงาดำ ไข่ตุ๋นงาดำ

ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
31. ถั่วต่างๆ 	zinc (แร่ธาตุสังกะสี)	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ถั่วเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแร่ธาตุสังกะสี ที่มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันและอุดมไปด้วย วิตามินบี ช่วยบำรุงระบบประสาท ต้านซึมเศร้า สังกะสีมีส่วนช่วยในการทำงานของต่อมไทมัสที่สร้างเซลล์ lymphocyte หรือ T cell ³¹ สังกะสีสามารถยับยั้งการเข้าเซลล์ของไวรัสโคโรนาและลดความรุนแรงของการติดเชื้อ ⁷² สังกะสีสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 : papain-like protease 2 ⁷⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> ถั่วคั่วเกลือ ผัดเผ็ดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ต้มถั่วลิสงรากบัว น้ำอาร์ซี ถั่วเขียวต้ม
32. เห็ด 	beta-glucans, polysaccharides	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> beta-glucans และ polysaccharides มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน และลดความรุนแรงของหวัด งานวิจัยของเห็ดที่พบฤทธิ์ต้านไวรัสหวัดพบข้อมูลบางสายพันธุ์ เช่น <i>Ganoderma pfeifferi</i> ^{75,76} ระวังการใช้สารสกัด polysaccharide ในผู้ที่ยืนยันว่าติดโรคโควิด-19 เพราะอาจกระตุ้นการหลั่งสารอักเสบบางชนิด แต่ยังคงรับประทานเป็นอาหารดูแลสุขภาพได้ ⁷² 	<ul style="list-style-type: none"> ลาบเห็ด เห็ดย่าง ยำเห็ด เห็ดชุบแป้งทอด

ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
33. มะระขี้นก 	flavonoid , tannin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> สารสกัดโปรตีนจากผลสุกมะระขี้นกมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์เอได้หลายชนิด ได้แก่ H1N1, H3N2, H5N1 (broad antiviral activity against different subtypes of influenza A)⁷⁷ น้ำคั้นมะระขี้นกมีฤทธิ์เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน T-helper type 2 (Th2)⁷⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> มะระขี้นกผัดไข่ ฉู่ฉี่มะระขี้นก ลวกกินกับ น้ำพริก
34. สันพร้าหอม 	quercetin,* quercitrin, psoralen	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza) สาร quercetin, quercitrin และ psoralen ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสและเหนี่ยวนำการหลั่งสารกำจัดไวรัสอย่าง IFN-beta^{79,80} การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญ* ที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วย ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ต้มจืด สันพร้าหอม ผักสดแก้มกับ ลาบ
35. อบเชย 	cinnamaldehyde	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ทางยุโรปนิยมใช้ออบเชยป้องกันและรักษาหวัด โดยผสมผงอบเชย กับพริกไทยดำและน้ำผึ้ง ใช้แก้ไอโดยผสมผงอบเชยกับขิงและกานพลู ผงอบเชยผสมกับน้ำผึ้ง ดื่มช่วงฤดูฝนเพื่อป้องกันหวัด^{81,82} cinnamaldehyde มีฤทธิ์กีดการทำงานของ nuclear factor-KB หากมีการทำงานของภูมิคุ้มกันมากเกินไป⁸³ 	<ul style="list-style-type: none"> น้ำผึ้งมะนาว อบเชย ปอกไก่อบอบเชย พะโล้ น้ำขิงอบเชย

ส่วนประกอบ	ตัวอย่าง สารสำคัญที่พบ	ฤทธิ์เสริม ภูมิคุ้มกัน	ฤทธิ์ลด อักเสบ	ฤทธิ์ ต้านไวรัส	ข้อมูลเพิ่มเติม	ตัวอย่าง เมนูอาหาร
36. ผักชีลาว (เทียบตาตุ๊กเตน) 	kaempferol, quercetin	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> พื้นบ้านใช้ใบช่วยขับลม พบฤทธิ์ต้านไวรัส เมล็ดใช้กินรักษาหวัด³¹ การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> แกงอ่อม เมล็ดผักชีลาว 60 กรัม ซงผสมน้ำผึ้ง กินวันละ 3 ครั้ง เวลาเป็นหวัด
37. น้ำผึ้ง 	fructose, glucose, sucrose, amino acids, flavonoids	✓	✓	✓*	<ul style="list-style-type: none"> งานวิจัยที่พบเป็นของน้ำผึ้งมานูก้า พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่* น้ำผึ้งมีน้ำตาลหลายชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นฟรักโทสกับกลูโคสที่ช่วยให้พลังงานและทำให้รู้สึกสดชื่น คลายความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียได้⁸⁴ สรรพคุณที่ระบุไว้ในตำราอาหารและยาจีน บำรุงภาวะพร่องอ่อนแอ เหมาะกับวัณโรคปอด ช่วยลดความแห้งของปอด ทำให้ชุ่มชื้น เหมาะสำหรับอาการไอแห้งๆ ไม่มีเสมหะ ไอเรื้อรัง มักจะทำให้ชุ่มคอ อาจใช้ร่วมกับสมุนไพรร ชาเซ็น เเซิงตี้⁸⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> มะนาวดองน้ำผึ้ง แพนเค้ก ราดน้ำผึ้ง ไก่อบน้ำผึ้ง อัญชันน้ำผึ้ง น้ำผึ้งมะนาว

ภาคผนวก





น้ำสมุนไพร

'เสริมภูมิคุ้มกัน'

มะขามป้อม

ต้านอนุมูลอิสระ

มีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

แก้ไอ แก้เจ็บคอ

มะนาวคอง

ขับเสมหะ

ทำให้ชุ่มคอ

ต้านหวัด

มะขามเปียก

ขับเสมหะ

ชะเอมเทศ

เสริมภูมิคุ้มกัน

ต้านไวรัส

ทำให้ชุ่มคอ

หูเสือ

บรรเทาอาการหวัด

แก้ไอ บำรุงปอด



ส่วนประกอบ

ขมิ้นชันสด 10 กรัม

มะขามป้อม 20 กรัม

มะนาวคอง 2 ลูก

ใบหูเสือ 20 กรัม

ใบหม่อนแห้ง 10 กรัม

ชะเอมเทศ 10 กรัม

มะขามเปียก 20 กรัม

ขมิ้นชัน

ต้านอนุมูลอิสระ
ลดการอักเสบที่ปอด

ใบหม่อน

ต้านไวรัส
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

วิธีทำ

นำสมุนไพรทั้งหมดต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตรจนเดือด จากนั้นต้มต่ออีก 15 นาที แล้วปรุงรสตามชอบ เติมน้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย ต้มขณะอ่อนๆ

'สามเกลอ'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

ขิง 30 กรัม

มะขามป้อม 20 กรัม

ขมิ้นชัน 10 กรัม

น้ำสะอาด 2 ลิตร



ต้มเดือด
จากนั้นเคี่ยวต่อ
อีก 15 นาที

ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและ

น้ำมะขามเปียก ค่ะ

มะขามป้อม

วิตามินซีสูง ต้านอนุมูลอิสระ
มีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส
แก้ไอ แก้เจ็บคอ

ขิง

มีพฤกษเคมีหลายชนิด
มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไข้หวัดใหญ่
ลดการอักเสบ ป้องกันหวัด

ขมิ้นชัน

ต้านอนุมูลอิสระ
ลดการอักเสบที่ปอด
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

4 สมุนไพร(ไพร) กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ขิง

มีฤทธิ์แก้ปวดหลายชนิด
มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไข้หวัดใหญ่
ลดการอักเสบ ป้องกันหวัด

ใบหม่อน

มีสารเคอร์ซีติน ที่มีศักยภาพ
ในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์
ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ใบหูเสือ

บรรเทาอาการหวัด
แก้ไอ บำรุงปอด

มะขามป้อม

วิตามินซีสูง ต้านอนุมูลอิสระ
มีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส
แก้ไอ แก้เจ็บคอ

ส่วนประกอบ

ขิง 60 กรัม

มะขามป้อม 20 กรัม

ใบหูเสือ 20 กรัม

ใบหม่อน 10 กรัม

น้ำสะอาด 2 ลิตร

ปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง คั้นขณะอุ่น



ต้มเดือด
จากนั้นเคี่ยวต่อ
อีก 15 นาที



มหาพิภคตรีผลา

ตำานอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

มะขามป้อม

วิตามินซีสูง ตำานอนุมูลอิสระ
มีคุณสมบัติกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส
แก้ไอ แก้เจ็บคอ

สมอพิเภก

ตำานเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา
แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ
ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อเสมหะ
(อาการไข้ต่ำๆ มีน้ำมูกและเสมหะ)

สมอไทย

ระบายอ่อนๆ แก้พิษร้อนใน
ลดไข้ แก้ไอ แก้เจ็บคอ
แก้ไข้เพื่อเสมหะ
(อาการไข้ต่ำๆ มีน้ำมูกและเสมหะ)

ส่วนประกอบ

สมอพิเภก 100 กรัม
สมอไทย 250 กรัม
มะขามป้อม 200 กรัม
ชะเอมเทศ 60 กรัม
น้ำสะอาด 6 ลิตร
น้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

นำสมุนไพรทั้งหมดต้มกับน้ำสะอาด 6 ลิตร ต้มจนเดือด จากนั้นต้มต่ออีก 30 นาที
กรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำผึ้งตามชอบ ต้มอุ่นๆ

สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

'ม็อกเทลน้ำผลไม้'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน



ส้มและมะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มคั้นในเปลือกผล
มีสารเฮสเพอริดินและรูตินสูง
สารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์
ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มธาตุไฟ
ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น

ใบชา

อุดมไปด้วยมีสาร EGCG
มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ขิง

มีพฤกษเคมีหลายชนิด
ช่วยต้านไวรัส ต้านการอักเสบ
ป้องกันการยึดเกาะของไวรัส
และป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์



ส่วนประกอบ

น้ำส้มคั้น 100 มล. น้ำชา 100 มล.
(ใบชา 1/4 ถ้วย ใส่น้ำร้อน 2 ถ้วย กรองเอาแต่น้ำ)
น้ำขิง 75 มล. น้ำเชื่อม 20 มล.
น้ำมะนาว 20 มล. ใบสะระแหน่ 3-4 ใบ
เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

นำทุกอย่างผสมรวมกัน เติมน้ำแข็งเล็กน้อย
แช่ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที คนให้เข้ากัน
ผ่านมะนาวขึ้นบางๆ รับประทานคู่กับน้ำปั่นซี

'น้ำมะนาวน้ำผึ้ง'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

มะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผล มีสารเฮสเพอริดิน (Hesperidin) และรูติน (Rutin) สูง เป็นสารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น



ส่วนประกอบ

น้ำอุ่น 150 มิลลิลิตร
น้ำผึ้ง 30 มิลลิลิตร
น้ำมะนาว 15 มิลลิลิตร
เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

นำน้ำอุ่นผสมกับน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน
เติมน้ำมะนาวและเกลือลงไป
ผ่านมะนาวเป็นชั้นบางๆ รับประทาน
คู่กับน้ำผึ้งมะนาวอุ่นๆ

น้ำผึ้ง

ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ว่างกาย
บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย
แก้ไอ แก้เจ็บคอ



ส่วนประกอบ

- มะขามป้อมแห้ง 15 กรัม
- ขิง 10 กรัม
- ขมิ้นชัน 2 กรัม
- น้ำส้มซ่า 2 ซอนโตะ
(ใช้น้ำมะนาว 1 ซอนโตะแทนได้)
- ส้มวาเลนเซีย 1 ผล
ใช้ทั้งผิวส้มและน้ำส้ม
ผิวส้มปอกไม่ให้เกิดเยื่อขาวนะ
- น้ำ 1 ลิตร
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
(ถ้าไม่ใส่จิงเจอร์บัต
ให้ใส่น้ำตาลทรายครึ่งถ้วยตวง)
- จิงเจอร์บัต 20 มิลลิลิตร
(สำหรับคนที่มิจิงเจอร์บัตใส่
เพื่อไว้หมักทำเครื่องดื่มซ่า)

สูตรพิเศษจาก เพอบ้านเล่าเรื่อง



'มะขามป้อม จิงเจอร์'

เครื่องดื่มเพิ่มโปรไบโอติกส์ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรนี้ดี

การบริโภคอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ ช่วยลดอัตราการติดเชื้อทางเดินหายใจลงอย่างมีนัยสำคัญ

Ginger Bug เกิดจากธรรมชาติโดยใช้กระบวนการหมักขิงในน้ำและน้ำตาลจนเกิดจุลินทรีย์ชนิดดี เรียกว่าแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัสอันเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ระบบภูมิคุ้มกันและสร้างสมดุลลำไส้

วิธีทำ

- เปิดไฟแรงปานกลาง ต้มน้ำที่ใส่มะขามป้อมแห้ง ขิงและขมิ้นจนน้ำเดือดหรือไฟอ่อนใส่ผิวส้มขุ่นอีก 10 นาที จึงปิดไฟ
- ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายแล้วใส่น้ำส้มซ่าหรือน้ำมะนาวและน้ำส้มที่เตรียมไว้เป็นอันเสร็จ รอให้อุ่น ต้มได้เลย
- สำหรับใครที่มีจิงเจอร์บัตและอยากทำเครื่องดื่มซ่าต้องรอให้เครื่องดื่มเย็นลงเท่ากับอุณหภูมิห้อง แล้วจึงใส่จิงเจอร์บัตลงไป
- คนให้เข้ากัน เทใส่ขวดเก็บไว้ 2 วัน เราจะได้เครื่องดื่มซ่าที่มีความหวานน้อยลงเพราะจุลินทรีย์ในจิงเจอร์บัตจะไปกินน้ำตาลในเครื่องดื่มแล้วเปลี่ยนเป็นก๊าซ CO₂ ออกมา
- ถ้าดื่มกับน้ำแข็ง แนะนำให้เติมน้ำผึ้งละลายน้ำอุ่นใส่ผสมด้วยจะยิ่งเพิ่มความหอมอร่อย

'ไข่เจียวหอมใหญ่' ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรนี้ดี

ไข่ไก่: แคล่โปรตีนชั้นดี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

หอมใหญ่: มีสารเคอซิทิน (Quercetin)
ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์
มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- หอมใหญ่ 1 ลูกเล็ก
- ซีอิ้วขาว
- น้ำปลา
- พริกไทย

วิธีทำ

- นำหอมใหญ่มาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด
หั่นหอมใหญ่ให้เป็นชิ้นบางๆ
- ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน ใส่ซีอิ้วขาวและพริกไทย
- ใส่หอมใหญ่ที่เตรียมไว้ลงไป
- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันร้อนจึงเทไข่ลงไป
- เจียวไข่ให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักใส่จาน เสริฟ

'ผักหวานผัดไข่'

ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

คำรับนี้คือ

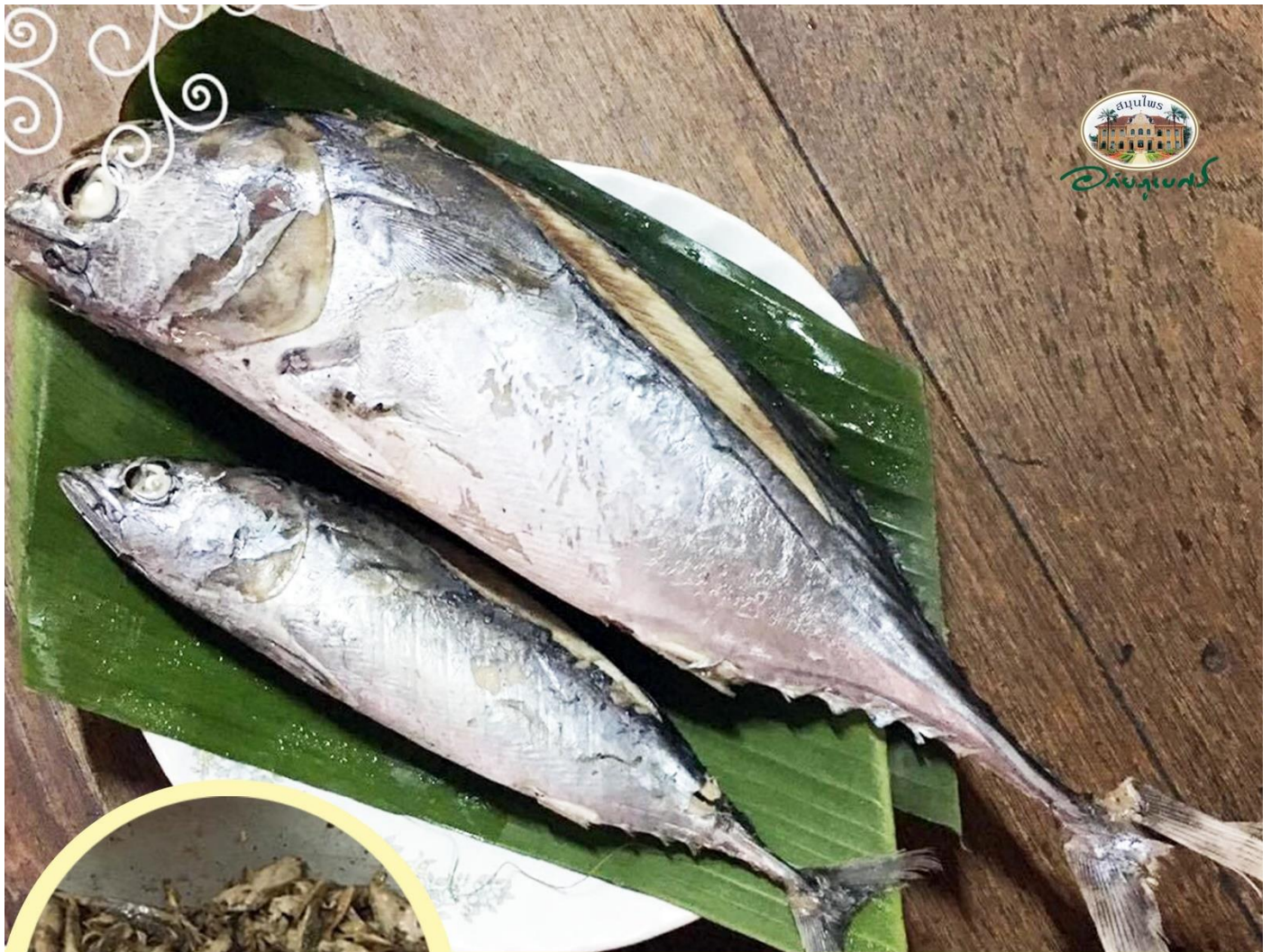
ไข่: แคล่่งโปรตีน ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและวิตามินเอ
ผักหวาน: วิตามินเอสูง ใบมีรสหวานเย็น
ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ พบฤทธิ์ต้านการอักเสบ
และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

ผักหวานเด็ดใบ 1 ถ้วย
ไข่ไก่ 2 ฟอง
น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
พริกไทยสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน เหยียวกระเทียมพหอม
2. ใส่ไข่ลงไปกึ่งไว้ประมาณ 1 นาที จึงใส่ผักหวาน
3. ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมันหอยและน้ำตาล
ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยพริกไทย



'ปลาโอต้คกระเทียมพริกไทย' วิตามินดีสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by
พศ.ดร.พิสิฐฐี ประพันธ์วัฒนะ

ส่วนประกอบ

- ปลาโอหนึ่ง เลือกลปลาโอเนื้อขาว ๆ
 - กระเทียม หนึ่งกำมือบุบให้พอแตก
 - พริกไทย 1 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำตาล 1 ช้อนชา
 - ซีอิ๊วเล็กน้อยให้พอหอม
- อย่างมาก เพราะปลาโอหนึ่งมีความเค็ม
ในเนื้อปลาอยู่แล้ว

สูตรนี้ดี

ปลา: แคล่โปรตีนชั้นดี มีโอเมก้า 3 ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
กระเทียม พริกไทย: ต้านไวรัส เสริมการย่อย เพิ่มการไหลเวียน

วิธีทำ

- แกะเนื้อปลาโอออกมาเป็นชิ้นๆ เอากระดูก
และก้างปลาออกให้หมด
- ต้มกระทะน้ำมัน 2-3 ช้อนโต๊ะ
- พอน้ำมันร้อน เอาปลาโอใส่ลงไปพร้อมกระเทียม ปูรสรส
- แล้วก็ผัดไปมา คั่วยไฟปานกลางไปทางอ่อน
- ค่อย ๆ ผัดไปมาเป็นระยะ จนเกรียมได้ที่ เป็นอันเสร็จ...

สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



'ต้มยำกุ้ง'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ต้านการอักเสบ ต้านไวรัส

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิฏฐ์ ประพันธ์วัฒนะ

สูตรนี้ดี

ไก่ กุ้ง : มีโปรตีน ใช้สร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันต่างๆ
เครื่องเทศ: ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ ช่วยย่อย
มะนาว: ความเปรี้ยว ละลายเสมหะ ช่วยย่อย มีสารต้านไวรัส

ส่วนประกอบ

- กุ้งแชบ๊วย 8 ชีด แกะเปลือก ໓หาง ฝ่าหลิ้ง
- น่องไก่ 2 น่อง หั่นเป็นชิ้น ๆ
- เหย็ดฟางล้างให้สะอาดผ่าครึ่ง
- มะนาว 5-7 ลูก
- ใบมะกรูด เค็ดเป็นชิ้น ๆ
- ตะไคร้ 5-6 ต้น บวบ แล้วหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ
- พริกขี้หนู 20 เม็ด บวบแตก
- น้ำปลา 10-12 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- น้ำพริกเผา ถ้าชอบ
- เกลือป่น

วิธีทำ

- ตึงหม้อขนาด เบอร์ 22 ใส่น้ำ 2/3 ของหม้อ ใส้เกลือป่นลงไปประมาณ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- พอน้ำเดือดใส่ไก่ลงไป ตามด้วยพริก ตะไคร้ ใบมะกรูด
- พอน้ำเดือดจึงใส่กุ้ง เหย็ดฟางตาม แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ให้รสกลมกล่อมตามชอบก่อน แล้วตามด้วยน้ำมะนาว หากชอบใส่น้ำพริกเผา ก็ตักน้ำพริกเผาใส่ชาม ตักน้ำต้มยำใส่ลงไป หากชอบใส่นม ก็ได้ใส่ตามใจชอบ

เคล็ดลับ หากใส่น้ำมะนาวก่อน จะทำให้ปรุงรสอื่นค่อนข้างยาก จึงควรปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลก่อน



'ผักเผ็ด เม็ดมะม่วงหิมพานต์' มีแร่ธาตุสังกะสี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิฏฐ์ ประพันธ์วัฒนะ

สูตรนี้ดี

เม็ดมะม่วงหิมพานต์: เป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแร่ธาตุสังกะสี
ที่มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันและอุดมไปด้วย
วิตามินบี ช่วยบำรุงระบบประสาท ต้านซึมเศร้า

ส่วนประกอบ

- เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว 2½ ชีด
 - พริกแดงแห้ง 2 เม็ด ตักเป็นก่อน ๆ
- ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร และเอาเมล็ดออกให้หมด
- น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
 - ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
 - พริกไทย ½ ช้อนชา
 - กระเทียมเจียว ถ้าไม่มี ไม่ต้องใส่ก็ได้



วิธีทำ

- เตรียมซอสปรุงร โดยผสมซอสถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำตาล พริกไทย กระเทียมเจียว(ถ้ามี)
คนให้เข้ากัน พักไว้ สูตรของเจี๊ยมมีเท่านี้ แต่บางสูตรจะผสมซอสพริก บางสูตรจะผสมน้ำพริกเผา ก็ตามชอบ
- ตั้งกระทะน้ำมันไฟอ่อนๆ ถึงปานกลาง ใส่น้ำมันและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลงไปพร้อมกันโดยให้น้ำมันพอท่วม
กลิ้งเม็ดมะม่วงหิมพานต์ไปมาจนน้ำมันเดือด เม็ดมะม่วงหิมพานต์จะเหลืองกรอบพอดี เป็นอันใช้ได้ ตักขึ้นพักไว้
บางคนจะรอให้น้ำมันพออุ่นๆ ก่อน จึงใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปก็ได้เช่นกัน แต่อย่าให้น้ำมันร้อนจัดก่อนใส่
เม็ดมะม่วง เพราะข้างนอกจะไหม้เสียก่อนที่ข้างในจะสุก จะได้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ไม่สุก ไม่กรอบ แฉกแฉกเขียว
- น้ำมันจะไหม้ให้รีบช้อนหรือไม่ก็ได้ จากนั้นนำน้ำมันมาชุปแป้งกรอบ วันนี้จะชุปแป้งแห้ง
แต่หากจะให้กรอบกว่า เจี๊ยมบอกว่าชุปแป้งที่มีน้ำพอกนิดๆ จะดีกว่า แป้งจะติดมากกว่า
เมื่อนำไปทอดจะกรอบกว่า หากใช้เนื้ออกไก่ ก็ควรจะเป็นแป้งแห้ง
- จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน ไฟอ่อนถึงปานกลาง พอน้ำมันร้อน (ใช้น้ำมันทอดต่อจากเม็ดมะม่วงก็ได้ ก็ร้อนพอดี)
จึงนำไก่ลงไปทอด จนได้สีเหลืองทอง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันพักไว้ เหลือน้ำมันตักกระทะเล็กน้อย นำพริกแห้งที่หั่นไว้
ลงไปทอดแป็บเดียว พอเกรียมอย่าให้ไหม้ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันพักไว้
- นำซอสที่เตรียมไว้ลงคั่วในน้ำมันที่เหลือจากการทอดพริก พอซอสเดือด ก็นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ทั้งหมด
ใส่ลงไปพร้อมกัน คั่วไปกลิ้งมา จนทุกอย่างเข้ากันดี จนซอสเคลือบฉาบส่วนประกอบโดยทั่ว เป็นอันเสร็จ



'ซุพห้วหอม'

ต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรนี้ดี

- **ห้วหอม**
มีสารเคอซีทิน (Quercetin)
ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์
มีฤทธิ์ในการป้องกันอาการอักเสบ
- **มะเขือเทศ**
Betacarotene พบในผัก
ผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีแดง
เช่น มะเขือเทศ มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน
และต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก
- **เนื้อไก่**
เนื้อไก่แหล่งโปรตีนคุณภาพดี
เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ
ของระบบภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

เนื้ออกไก่ 1 ชิ้น หรือใช้ปีกบนไก่/น่องไก่ 3 ชิ้น
ห้วหอมใหญ่ 2 ลูก มะเขือเทศ 3 ลูก
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
น้ำสะอาด 7 ถ้วย พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. เตรียมมะเขือเทศ หอมใหญ่ หั่นเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ
2. นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ ปล่อยให้เดือดใส่ห้วหอมใหญ่
และมะเขือเทศ รอน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่ไก่ที่เตรียมไว้ลงไป
3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและเกลือ สามารถปรับรสชาติ
ให้กลมกล่อมตามชอบ ตักใส่ถ้วย โรยพริกไทย





'ขนมจีน น้ำยาปลาทูน่า'

ต้านไวรัส เสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิฏฐิ์ ประพันธ์วิวัฒน์

วิธีทำ

- เเทน้ำต้มสุก 500 มล ลงในมะพร้าวขูดนวดให้เข้ากัน คั้นกะทิออกจากเนื้อมะพร้าว จากนั้นบีบมะพร้าวให้น้ำกะทิ ผ่านกระชอนให้เนื้อมะพร้าวแห้ง จะได้หัวกะทิ แยกไว้ต่างหาก
- เเทน้ำธรรมดาลงไป 500 มล ทำเหมือนเดิม คั้นมาจะได้ น้ำกะทิที่สอง แล้วทำอีกครั้งหนึ่งได้น้ำกะทิที่สาม เอารวมกัน จะเรียกว่า หัวกะทิ
- แบ่งกระชายส่วนใหญ่มาซอยเป็นเส้นๆ ส่วนที่เหลือซอย ให้เป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นตำให้ละเอียด หากไม่ซอยเมื่อตำจะไม่ละเอียด จะเป็นเส้นๆ
- แบ่งกระชายตำส่วนหนึ่งมาตำกับพริกแกง อีกส่วนหนึ่ง ตำกับเนื้อปลาทูน่าให้เข้ากัน
- เอาหม้อขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ เอาหัวกะทิใส่ลงไปสักประมาณ 3 ส่วนใน 5 ส่วน ที่คั้นได้ ใส่พริกแกงลงไป แล้วก็บิ๊ๆ กวนๆ ให้เนื้อพริกแกงเข้ากันดี จนกะทิแตกมัน สามารถเติมน้ำมันพืช ลงไป 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อเป็นตัวชักนำให้แตกมัน เพราะน้ำยา ควรจะมีน้ำมันลอยที่ผิวจึงจะดูน่ารับประทาน
- จากนั้นเติมหางกะทิลงไป 3 ใน 4 ส่วนที่คั้นได้ ปรับไฟ ให้แรงขึ้นปานกลาง ใส่กระชายซอยลงไปปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล อาจจะต้องปรุงให้รสเข้มข้นกว่าที่ชอบเล็กน้อย เพราะต้องเติมกะทิเพิ่ม
- ตักน้ำแกงในหม้อลงละลายปลาที่ตำ แล้วใส่ลงในน้ำยา ที่กำลังเดือด คนให้เข้ากัน
- เติมหัวกะทิ และหางกะทิที่เหลือ ใส่ลูกชิ้น ปรับรสตามชอบ ควรจะเข้มข้นกว่าที่ชอบเล็กน้อยเพราะเมื่อราคน้ำยาไปบน ขนมจีนและผักเคียงแล้วน้ำยาจะจืดลง
- ร้อนเดือดอีกรอบ เป็นอันเสร็จ
- กินกับขนมจีน ใบแมงลัก ถั่วงอก และถั่วงอกยาวซอย

สูตรนี้ดี

กระชาย: ได้ชื่อว่าเป็นสมุนไพรของคนไทย "Thai ginseng" พื้นบ้านใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด มีสารสำคัญช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

ส่วนประกอบ

- ปลาทูน่า 2 กระป๋อง (ในน้ำเกลือ หรือในน้ำมันพืช ก็ได้)
- ลูกชิ้นปลาเม็ดเล็ก ๆ (จำนวนตามชอบ)
- พริกแกง 1½ ชีด
- กระชาย 1 ชีด
- มะพร้าวขูด 5 ชีด
- ใบแมงลัก
- ถั่วงอก
- ถั่วงอกยาวซอยเป็นแฉ่น หรือ ถ่อนสั้น ๆ
- น้ำต้มสุก 1½ ลิตร
- น้ำปลา 3-5 ช้อนโต๊ะ ขึ้นอยู่กับความเค็มของพริกแกง
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ



'ผักขิงไก่'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
ช่วยย่อย ลดอาการท้องอืด

สูตรนี้ดี

ขิง: ต้านไวรัส ป้องกันไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยย่อย ลดอาการท้องอืด
ไก่: แหล่งโปรตีนที่สำคัญ ส่วนประกอบสำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

เนื้ออกไก่ 150 กรัม ขิงแก่ 150 กรัม หอมใหญ่ 60 กรัม
เห็ดหูหนู 50 กรัม ต้นหอม 2 ต้น กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน กระเทียมสับหยาบ ใสขิงซอยลงไป ผัดให้หอม
2. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดพอสุก จึงใส่หอมใหญ่ เห็ดหูหนู ผัดให้เข้ากัน
- 3.ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ปรับรสชาติได้ตามชอบ
4. ตักเสิร์ฟใส่จาน โรยด้วยต้นหอมหั่นท่อน

ข้าวกล้อง

อุดมไปด้วย ทริปโตเฟน (Tryptophan)
โดยสมองจะเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนิน (serotonin)
มีคุณสมบัติช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับสนิท
ในทางการแพทย์แผนไทย ช่วยปรับสมดุลของธาตุ
ข้าวกล้องมีวิตามินบี ข้าวสีแสดมีธาตุเหล็ก
เหมาะกับผู้หญิงไทยที่ส่วนใหญ่เป็นโลหิตจาง



'ผักกะหล่ำปลี'

เส้นใยอาหารสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

คำรับนี้ดี

ไข่: แคลเซียม โปรตีน ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและวิตามินเอ
กะหล่ำปลี: มีสาร sulforaphane มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด
อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เส้นใยอาหารสูง

ส่วนประกอบ

เนื้อหมู 1/2 ถ้วย
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ 3 ถ้วย
กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันบนไฟปานกลาง ใส่กระเทียมผัดจนหอม ตามด้วยเนื้อหมูลงไปผัด พอสุกจึงใส่กะหล่ำปลีลงไป ผัดให้เข้ากัน
2. เติมน้ำลงไปเล็กน้อย ผัดให้กะหล่ำสุกทั่วกัน ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย และซีอิ๊วขาว ชิมรสปรับได้ตามชอบ โรยพริกไทยป่นเล็กน้อย ตักใส่จานเสิร์ฟ

'ยำสะเดา'

ลดการอักเสบ ช่วยปรับภูมิคุ้มกัน

สาร nimbidin ในสะเดา
ช่วยลดการอักเสบและปรับภูมิคุ้มกัน

คำรับนี้ดี

สะเดา: ช่วยลดการอักเสบ ปรับภูมิคุ้มกัน
กุ้ง: แหล่งของสังกะสีและโปรตีน
มะนาว: วิตามินซีสูง ช่วยละลายเสมหะ ช่วยย่อย

ส่วนประกอบ

กุ้งสดลวก 5 ตัว
สะเดาลวก 1 ถ้วย
น้ำยำ ประกอบด้วย
น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งทอดและหอมแดงเจียว สำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. นำสะเดามาลวกทิ้งช่อในน้ำเดือดจัด แล้วแช่น้ำเย็น เคี้ยวเฉพาะยอด พักไว้
2. เตรียมน้ำยำโดยการผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว เคล้าให้เข้ากัน
3. นำสะเดาและกุ้งลวกที่เตรียมไว้ จัดใส่จาน ตักน้ำยำราด โรยหอมแดงเจียวและพริกแห้งทอด



'ไข่ฝัดวุ้นเส้น กระเทียมคอง'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิฏฐิ์ ประพันธ์วัฒน์

ส่วนประกอบ

- วุ้นเส้น 1 ห่อเล็ก
- กระเทียมคอง 3 หัว
- ไข่ 2-3 ฟอง
- น้ำปลา
- พริกไทยตามชอบ

สูตรนี้ดี

ไข่ไก่: แห่ลงโปรตีนชั้นดี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
 กระเทียมคอง: เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส



วิธีทำ

- นำวุ้นเส้นแช่น้ำพอนุ่มแล้วตัดเป็นเส้นสั้น ๆ ประมาณ 1½ -2 นิ้ว เวลาฝัดจะได้ไม่เกาะเป็นก้อน
- แกะกระเทียมคองเป็นกลีบๆ ตัดเปลือกได้บ้าง จากนั้นซอยตามยาวของกลีบ
- ตั้งกระทะน้ำมันเล็กน้อย ไฟปานกลาง พอน้ำมันเริ่มร้อนก็นำกระเทียมคองซอยลงฝัดน้ำมันพอร่ม แต่อย่านาน เคี้ยวไหม้
- นำวุ้นเส้นลงฝัด เติมน้ำพอบริเวณ ไข่ชุ่ม เพื่อให้วุ้นเส้นนุ่ม ไม่กระด้าง หากไม่แน่ใจ สามารถค่อย ๆ เติมเป็นระยะๆ ฝัดไปมาให้เข้ากับกระเทียม
- เติมน้ำปลาพริกไทยตามชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตอกไข่ใส่ลงไป พร้อมยีให้แตก ฝัดให้เข้ากับวุ้นเส้น จนแห้ง เกรียมเล็กน้อยได้
- จากนั้น ตักขึ้นใส่จาน

'ส้มตำปลากกรอบ มะระขี้นก'

ต้านไวรัส เสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรนี้ดี

มะระขี้นก: น้ำคั้นมะระขี้นกมีฤทธิ์
เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

- มะละกอสับ 2 ถ้วยตวง
- มะระขี้นกหั่นเป็นชิ้นบางๆ 1 ถ้วยตวง
- กระเทียมปอกเปลือก 6 กลีบ
- พริกขี้หนูสวน 3 เม็ด
- ปลากกรอบ 1 ช้อนโต๊ะ
- มะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนชา
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศราชินี 5 ลูก
- ปลาอินทรีเค็ม 1 ชิ้นเล็ก

วิธีทำ

- โขลกหัวปลากกรอบให้ละเอียด ใส่ปลาอินทรีเค็ม
กระเทียมปอกเปลือก และพริกขี้หนูตำให้เข้ากัน
- ปั่นรสด้วยน้ำตาลปีบ มะนาว น้ำปลา
แล้วใส่มะระขี้นก ตำเบาๆ โขลกให้นุ่ม
- ใส่มะละกอโขลกรวมกันพอเข้าเนื้อ
- ฉีกเนื้อปลากกรอบที่ทอดแล้วใส่ลงไปคลุกให้เข้ากัน





'ปอเปี๊ยะใบหูเสือ'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

โหระพา

พื้นบ้านใช้รักษาหวัด
มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัดใหญ่
และปรับภูมิคุ้มกัน โดยมีผลยับยั้ง
การหลั่งสารอักเสบหลายชนิด

ใบหูเสือ

พื้นบ้านใช้เป็นยาแก้หวัด
บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
แก้เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ
แก้หอบหืด ทำให้หายใจโล่ง
พบฤทธิ์ขยายหลอดลม

แคร์รอต

สาร betacarotene
ที่พบได้ในแคร์รอต
มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน
ต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก

ส่วนประกอบ

แผ่นปอเปี๊ยะ ฝักกาดหอม ใบหูเสือ สะระแหน่ ฝักแพว
โหระพา แคร์รอต แตงกวา หมูยอ

วิธีทำ

1. นำหมูยอหั่นเป็นเส้นๆ นำมาทำเป็นส่วนประกอบ
2. นำแผ่นปอเปี๊ยะสดไปแช่น้ำร้อนนึ่ง นำผักและหมูยอมาห่อ
3. ตักแบ่งออกเป็นชิ้นพอคำ รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสามรส

สูตรน้ำจิ้มสามรส

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู 1/3 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา
กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟจนเดือด
ก่อนเสิร์ฟโรยด้วยพริกชี้ฟ้าซอยและถั่วลิสง



'ยำกุ้งแห้งขิงสด'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

ต้านการอักเสบ ต้านไวรัส

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิษฐี ประพันธ์วัฒนะ

กุ้งแห้ง: แล่งโปรตีน สังกะสี

ขิง: ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ

เพิ่มการไหลเวียน (ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี)

มะนาว: ความเปรี้ยวช่วยย่อย ละลายเสมหะ
มีสารต้านไวรัส

ส่วนประกอบ

- กุ้งแห้งอย่างคี่ ขนาดพอเหมาะ 150 กรัม
- ขิงอ่อนสดซอย 50 กรัม
- มะนาว 1 ลูก คั้นเอาน้ำไว้
- พริกขี้หนู 6 เม็ด
- น้ำปลา 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนชา ปรับรสตามชอบ

วิธีทำ

- เอาพริกซอยลงในน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน การใส่พริกลงในน้ำมะนาวก่อนจะช่วยให้พริกไม่ดำ
- ตามด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากัน
- เอาขิงใส่ลงรวมกับกุ้งแห้ง แล้วค่อยๆ ราดน้ำปรุงลงไปทีละน้อย ค่อยๆ คลุก เป็นอันเสร็จ



เคล็ดลับ กุ้งแห้งให้ลวกน้ำร้อนเอาความสกปรกทิ้ง
แต่อย่าลวกนานเดี๋ยวเสียรสชาติ



'ไข่ผัดทะเลเค็มน้ำ'

เมนูเสริมโปรตีนและแร่ธาตุสังกะสี

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิญฐ์ ประพันธ์วัฒนะ

ส่วนประกอบ

- ฟริกซ์หนูสับ ตามชอบ
- กุ้ง 2-3 ตัว
- ปลาหมึกสด 4-5 ชิ้น
- ต้นหอม 2-3 ต้น หั่นเป็นท่อน
- ไข่ 1 ฟอง
- น้ำปลา 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลนิดหน่อย ไม่ถึง 1/2 ช้อนชา

สูตรนี้ดี

กุ้ง ปลาหมึก: แหล่งของแร่ธาตุสังกะสีและโปรตีน
ฟริกซ์หนู: ต้านไวรัส เสริมการย่อย เพิ่มการไหลเวียน
เป็นยาขับเสมหะที่ดีมาก

วิธีทำ

- ตั้งกระทะน้ำมันไฟปานกลาง
- เอาปลาหมึก ลงผัดก่อน จากนั้นตามด้วยกุ้งลงผัด
พร้อมฟริกซ์หนูสับ พอเริ่มสุก ก็ปรุงรส ด้วยน้ำปลา น้ำตาล
ตามด้วยต้นหอม พอสุกก็ตอกไข่ใส่ลงไป ละเลงไข่ให้แตก ไข่ทั่ว
- ผัดไปมาจนสุกทั่ว เป็นอันเสร็จ

สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

'ผักตุนมะนาวคอง'

บำรุงปอด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิฏฐิ ประพันธ์วัฒนะ

ส่วนประกอบ

- ฝรั่งเขียว 1 ผล (หนักประมาณ 1.2 กิโลกรัม)
- ปีกไก่ 4 ปีก
- มะนาวคอง 2 ผล พร้อมน้ำมะนาวคอง
- บัวคอง 3 ผล

สูตรนี้ดี

ฝรั่งเขียว : บำรุงปอด เพิ่มกากใย
 ฝรั่งหอม: มีเบต้ากลูแคน เสริมภูมิคุ้มกัน
 มะนาวคอง: ความเปรี้ยว ช่วยละลายเสมหะ
 ช่วยย่อย มีสารต้านไวรัส

วิธีทำ

- หั่นฝรั่งเขียว โดยแบ่งครึ่งตามขวาง แล้วแบ่งสี่ตามยาว ควักเมล็ดแกนกลางออก หั่นเป็นชิ้น ๆ หนาประมาณ 2 นิ้ว
- หั่นปีกไก่เป็นท่อนตามชอบ
- ต้มหม้อเบอร์รี่ 24 ใส่ น้ำพอประมาณ 2/3 ของหม้อ ต้มด้วยไฟปานกลาง
- เอาเม็ดกรีกผลมะนาวคอง เล็กน้อย ใส่ลงไปพร้อมบิวยคอง ปีกไก่ที่หั่นแล้ว และน้ำมะนาวคอง ประมาณ 1 กัฟพี
- ต้มไปพร้อมกับปรุงรสเล็กน้อย ด้วยเกลือป่นประมาณ 1/2 ช้อนชา และน้ำตาลประมาณ 1 ช้อนชา จะช่วยให้ น้ำแกงใส ต้มสักครู่ คอยช้อนฟองออก
- ใส่ผักลงไป ต้มไปสักพักให้ผักเริ่มสุก หากจะกินเลย ก็ปล่อยให้สุก ค่อยไฟอ่อนๆ ปิดฝาหม้อแบบไม่ต้องสนิท ต้มสักพักจนผักนุ่มใส

เคล็ดลับ ผักที่ต้องหั่นหนากว่าใช้ทำน้ำแกงทั่วไปหรือใช้ทำแกงเผ็ด เพราะต้องตุ๋น หากเล็กไปก็จะละลาย





'ไข่ลูกเขย'

ແລ່ງໂປຣຕິນຂັ້ນຕົ້ນ
ຊ່ວຍສ້າງກຸມີຄຸ້ມກັນ

ສຸຕຣພິເສຍ create by
ພຜ.ຄຣ.ພິສິງຫຼີ ປຣະພັນຣິວັດນະ

ຕຳຣັບນິຕິ

ໄຂ່: ແລ່ງໂປຣຕິນ ທີ່ຊ່ວຍສ້າງກຸມີຄຸ້ມກັນແລະວິຕາມິນເອ
ໂຮມແຄວ: ມີເຄອຣິຊິຕິນ ຕຳນໄວຣິສ ຕຳນການອັກເສບ
ມະຂາມ: ຄວາມເປຣຶ້ຍວ່ຊ່ວຍລະລາຍເສມະ ຊ່ວຍຍ່ອຍ

ສ່ວນປຣະກອບ

- ໄຂ່ຕົ້ມ
- ໂຮມແຄວ
- ນໍ້າຕາລປຶບ
- ນໍ້າມະຂາມເປຶຍກ
- ນໍ້າປລາ

ວິທີກຳ

- ນຳມາຂ່ອຍໃຫ້ລະເອີຍດ ຫນາບາງພ່ອງາມ
ແບ່ງສ່ວນໃຫຍ່ມາກອດໃຫ້ເສື້ອກຣອບ ຕັກຂັ້ນພັກໄວ້
- ຕົ້ງກະຕະ ໄຟປານກລາງ ໄສນໍ້າມັນລງໄປ 1 ຂ່ອນຕໍ່ຕະ
- ພອນໍ້າມັນຣ່ອນ ນໍ້າໂຮມຂ່ອຍທີ່ເສື້ອໄວ້ເລັກນ້ອຍ
ລງພັດໃຫ້ໂຮມສລດແລະມີກລິ້ນໂຮມ ຕັກໂຮມຂັ້ນພັກ
ເສື້ອນໍ້າມັນຕ້າງກະຕະໄວ້
- ໄສນໍ້າຕາລປຶບ ລງໄປ ຕຶມນໍ້າລງໄປ ປຣະມາດນ 1 ດ້ວຍ
ຄ່ອຍ ໆ ບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຕາລລະລາຍ ຈາກນັ້ນຕຶມນໍ້າປລາ
ພຣິກໄທຍ ນໍ້າມະຂາມເປຶຍກ ດວນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
- ຂົມ ຣສເຕັມ ເປຣຶ້ຍວ ຫວານຕາມຂ່ອບ
- ຕຶມໂຮມພັດ ໂຮມເຈື້ຍລງໄປ ດວນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
ອນຂັ້ນເໝີຍ ເປັນອັນເສຣັ້ອ ຕັກເສຣິຟຜ່າຕຶ້ງໄຂ່ກອດ
ຈັດເຣື້ຍລງວານ ຣາດນໍ້າຣາດລງໄປ ໂຣຍພັກຂີ່



'ผัดมะเขือยาวโหระพา'

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

สูตรพิเศษ create by ผศ.ดร.พิสิษฐี ประพันธ์วัฒนะ



สูตรนี้ดี

โหระพา: มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ และปรับภูมิคุ้มกัน
 มะเขือยาว: อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มกากใย
 เครื่องเทศ พริก พริกไทย: ต้านไวรัส เพิ่มการไหลเวียน ช่วยย่อย
 หมูและกุ้ง: มีโปรตีนช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบ

- มะเขือยาว 2 ลูก
- หมูสับปนกุ้งสับ
- เค้าเจี้ยว 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนู 2-3 เม็ด
- ใบโหระพา
- น้ำตาล พริกไทย ตามชอบ

วิธีทำ

- ล้างมะเขือยาวให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ หนาประมาณ 1 นิ้ว
 - จากนั้นตั้งกระทะน้ำเดือด นำมะเขือยาวที่หั่นไว้ลงไปลวกให้สุก จากนั้นช้อนขึ้น พักไว้
 - ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันลงไป ใส่หมูปนกุ้งสับลงไปผัดให้สุก
 - ใส่มะเขือยาวลวกแล้วลงไป ตามด้วยพริก ผัดไปผัดมา หากแห้งไป กระทะจะไหม้ ก็เติมน้ำลงไปได้เล็กน้อย
 - ใส่เค้าเจี้ยวลงไป ผัดไปผัดมา ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำตาล พริกไทย ไม่ต้องใส่น้ำปลา หรือใส่เพียงเล็กน้อย เพราะเค้าเจี้ยวมันเค็มอยู่แล้ว
 - เมื่อผัดได้ที่ ก็ใส่ใบโหระพาลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- กระตุ้นให้บอวลด้วยกลิ่นใบโหระพา เป็นอันเสร็จ



เคล็ดลับ - ลวกมะเขือยาวให้สุกก่อน เพราะตอนผัดจะได้ไม่ต้องผัดนาน จนเครื่องอื่นแข็งกระด้างไหม้หมด
 - ใช้เป็นหมูสับปนกุ้งเพราะจะทำให้นุ่มกว่าการใช้หมูสับอย่างเดียว

เอกสารอ้างอิง

1. Geraix J, et al. Different nutritional-state indicators of HIV-positive individuals undergoing antiretroviral therapy. *Journal of Venomous Animals and Toxins including Tropical Diseases*. 2008; 14 (2): 338-56
2. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 13 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
3. World Health Organization Regional Office for the Europe. Food and nutrition tips during self-quarantine. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
4. Ministry of Health, Republic of China. Guidance for nutrition management of COVID-19 for health workers in COVID-19 treatment and isolation centres. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 13 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <http://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/03/FINAL-GUIDANCE-FOR-COVID-19-NUTRITION-MANAGEMENT.pdf>
5. School of Public Health, Harvard T.H. Chan. Ask the Expert: The role of diet and nutritional supplements during COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก : <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/04/01/ask-the-expert-the-role-of-diet-and-nutritional-supplements-during-covid-19/>
6. CNN Opinion. How your diet can help flatten the curve. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://edition.cnn.com/2020/03/27/opinions/healthy-diet-immune-system-covid-19-mozaffarian-glickman-nikbin-meydani/index.html>
7. Ivanovitch K, et al. The Intake of Energy and Selected Nutrients by Thai Urban Sedentary Workers: An Evaluation of Adherence to Dietary Recommendations. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2014; Article ID 145182
8. Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 6. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub4
9. Roth DE, et al. Zinc supplementation for the prevention of acute lower respiratory infection in children in developing countries: meta-analysis and meta-regression of randomized trials. *International journal of epidemiology*. 2010; 39(3):795-808
10. Read SA, et al. The Role of Zinc in Antiviral Immunity. *Advances in Nutrition*. 2019;10:696–710; doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmz013>
11. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, 1. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4
12. Wang Y, et al. Effects of different ascorbic acid doses on the mortality of critically ill patients: a meta-analysis. *Annals of intensive care*. 2019;9(1):58
13. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C can shorten the length of stay in the ICU: a meta-analysis. *Nutrients*. 2019;11(4):708
14. Charan J, Goyal JP, Saxena D, Yadav P. Vitamin D for prevention of respiratory tract infections: A systematic review and meta-analysis. *Journal of pharmacology & pharmacotherapeutics*. 2012;3(4):300.

15. Urashima M, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *The American journal of clinical nutrition*. 2010;91(5):1255-60
16. Gysin DV, et al. Effect of vitamin D3 supplementation on respiratory tract infections in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*. 2016;11(9)
17. Martineau AR, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*. 2017;356:i6583
18. Arihiro S, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza and upper respiratory infection in patients with inflammatory bowel disease. *Inflammatory bowel diseases*. 2019;25(6):1088-95
19. Zhou J, et al. Preventive effects of vitamin D on seasonal influenza A in infants: a multicenter, randomized, open, controlled clinical trial. *The Pediatric infectious disease journal*. 2018;37(8):749-54.
20. BBC. Covid-19: Can 'boosting' your immune system protect you? [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.bbc.com/future/article/20200408-covid-19-can-boosting-your-immune-system-protect-you>
21. Food-navigator.com. Fight COVID-19 with dairy? China industry associations issue consumption guidelines to 'build immune resistance. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.foodnavigator-asia.com/Article/2020/03/17/Fight-COVID-19-with-dairy-China-industry-associations-issue-consumption-guidelines-to-build-immune-resistance>
22. Turkish Dietetic Association. Turkish Dietetic Association's Recommendations on Nutrition and COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <http://www.efad.org/media/1956/turkish-dietetic-association-nutrition-recommendations-about-coronavirus-covid-19.pdf>
23. Bangkok Post. Beating COVID-19: Risk avoidance, better health and diet. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokpost.com/life/social-and-lifestyle/1887725/beating-covid-19-risk-avoidance-better-health-and-diet>
24. Everlywell. COVID-19 and nutrition: care for yourself and others with these tips. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.everlywell.com/blog/covid-19/covid-19-and-nutrition/>
25. The Daily Telegraph. Superfoods to help boost your immune system against COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.dailytelegraph.com.au/lifestyle/health/superfoods-to-help-boost-your-immune-system-against-covid19/news-story/6e135f63343ad0eb4deb735f7ede5f00>
26. BBC. Are there benefits to eating turmeric and other spices? [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.bbc.com/future/article/20200406-are-there-benefits-to-eating-turmeric-and-other-spices>
27. Hao Q, et al. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, 2. DOI: 10.1002/14651858.CD006895.pub3
28. Han S, et al. Curcumin ameliorates severe influenza pneumonia via attenuating lung injury and regulating macrophage cytokines production. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 2014. 2014; 45(1):84-93. doi: 10.1111/1440-1681.12848
29. Khaerunnisa S, et al. Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020
30. Utomo RY, et al. Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection. Preprints. 2020
31. Bakhru HK. Healing through natural foods. 16. Mumbai: Jaico; 2015.

32. Snafi AEA. The Pharmacological Activities of *Alpinia galangal* - A Review. International Journal for Pharmaceutical Research Scholars. 2014; 1:607-14
33. Yao L, et al. Quercetin, Inflammation and Immunity. Nutrients. 2016; 8(3): 167
34. Ekpenyong CE, et al. Ethnopharmacology, phytochemistry, and biological activities of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf extracts. Chinese Journal of Natural Medicines. 2015; 13(5): 0321-0337.
35. Chong TE, et al. Boesenbergia rotunda: From Ethnomedicine to Drug Discovery. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012; Article ID 473637.
36. Mair CE, et al. Antiviral and anti-proliferative in vitro activities of piperamides from black pepper. Planta Medica. 2016; 82(S 01):S1-S381
37. Couceiro, et al. Natural piperine as a new alternative against influenza viruses. VIRUS Reviews & Research 2005; 10:27-43
38. Tiwari A, et al. PIPERINE: A comprehensive review of methods of isolation, purification and biological properties. Medicine in Drug Discovery. 2020, <https://doi.org/10.1016/j.medidd.2020.100027>
39. Jadhav P, et al. Assessment of potency of PC-complexed *Ocimum sanctum* methanol extract in embryonated eggs against Influenza virus (H1N1). Pharmacognosy Magazine. 2014; 10(Suppl 1): S86–S91
40. Anuradha J, et al. Potentials of Herbs on the Rescue of Influenza Prevention and Control. Journal of Chemistry and Chemical Sciences. 2018 ;8(5), 898-903
41. Tsai KW. Immunomodulatory effects of aqueous extract of *Ocimum basilicum* (Linn.) and some of its constituents on human immune cells. Biology. 2011; 5(7): 375-85
42. Arumugam G, et al. *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng: botanical, phytochemical, pharmacological and nutritional significance. Molecules. 2016, 21(4), 369
43. Vimalanathan S. Anti-Influenza Virus Activities of Commercial Oregano oils and their Carriers. Journal of Applied Pharmaceutical Science 2012; 2 : 214-218
44. Alzohairy MA. Therapeutics role of *Azadirachta indica* (Neem) and their active constituents in diseases prevention and treatment. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2016. Article ID 7382506, <https://doi.org/10.1155/2016/7382506>
45. Ahmad A. Molecular docking based screening of neem-derived compounds with the NS1 protein of Influenza virus. Bioinformation. 2015; 11(7): 359–65
46. Medicalnewstoday. The health benefits of cabbage [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/284823>
47. Li Z. Natural Sulforaphane From Broccoli Seeds Against Influenza A Virus Replication in MDCK Cells. Natural Product Communications 2019: 1–8
48. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ผักหวานบ้าน [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก : <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=77>
49. Prakoso YA, et al. The Role of *Sauropus androgynus* (L.) Merr. leaf powder in the broiler chickens fed a diet naturally contaminated with aflatoxin. Hindawi Journal of Toxicology. 2018; Article ID 2069073, <https://doi.org/10.1155/2018/2069073>
50. Madhu CS, Manukumar HM, Basavaraju P. New-vista in finding antioxidant and anti-inflammatory property of crude protein extract from *Sauropus androgynus* leaf. Acta Scientiarum Polonorum Technologia. 2014;13(4):375-83

51. Lin M, Zhang J and Chen X. Bioactive flavonoids in *Moringa oleifera* and their health-promoting properties. *Journal of Functional Foods*. 2018;47: 469–79
52. Badria FA. Natural Products and Cancer Drug Discovery [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
<https://books.google.co.th/books?id=4HCPDwAAQBAJ&pg=PA28&lpg=PA28&dq=Moringa+oleifera+La+m.+immunestimulation&source=bl&ots=J-UzevmBSa&sig=ACfU3U3skzEZ9uAJAhkT1bbum1klQmMqtw&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEwis1YGQiuoAhWhlbcAHerUD70Q6AEwAnoECAwQLg#v=onepage&q=Moringa%20oleifera%20Lam.%20immunestimulation&f=false>
53. Garg VK, et al. Anti-inflammatory activity of *Spinacia oleracea*. *International Journal of Pharma Professional's Research*. 2020; 1
54. Heo JC, et al. Amelioration of asthmatic inflammation by an aqueous extract of *Spinacia oleracea* Linn. *International Journal of Molecular Medicine*. 2010;25(3):409-14
55. Web MD. Green tea [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-960/green-tea>
56. Rahayu RP, et al. The immunomodulatory effect of green tea (*Camellia sinensis*) leaves extract on immunocompromised Wistar rats infected by *Candida albicans*. *Veterinary World*. 2018; 11(6): 765–70.
57. Ravichanthiran K, et al. Phytochemical profile of brown rice and its nutrigenomic implications. *Antioxidants* 2018, 7:71
58. พิมพรรณ ลาภเจริญ. เรื่องน่ารู้ของผักชีไทย [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
<https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2019/10/%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2.pdf>
59. Moutia M, et al. Review Article In Vitro and In Vivo Immunomodulator Activities of *Allium sativum* L. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2018; Article ID 4984659.
<https://doi.org/10.1155/2018/4984659>
60. Weber ND, et al. In vitro virucidal effects of *Allium sativum* (garlic) extract and compounds. *Planta Medica*. 1992; 58(5):417-423
61. West BJ, et al. The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies. *Foods*. 2018; 7(4): 58
62. Assi RA, et al. *Morinda citrifolia* (Noni): A comprehensive review on its industrial uses, pharmacological activities, and clinical trials . *Arabian Journal of Chemistry*. 2017; 10 : 691-707
63. Dasthagirisaheb YS, et al. Role of vitamins D, E and C in immunity and inflammation. *Journal of biological regulators and homeostatic agents*. 2013; 27(2):291-5
64. Putri H, et al. Cardioprotective and hepatoprotective effects of *Citrus hystrix* peels extract on rats model. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. 2013; 3(5): 371–5.
65. Zainul ZA. Sustainable technologies for the management of agricultural wastes [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
<https://books.google.co.th/books?id=YCpEDwAAQBAJ&pg=PA133&lpg=PA133&dq=Citrus+hystrix+DC.immune&source=bl&ots=kprdctlyTw&sig=ACfU3U1rAm0tBmptotSInuSvmWu7gVAjTw&hl=th&sa=X&ved>

=2ahUKEwjg3teGuvoAhWB4XMBHaN0AQsQ6AEwEnoECAsQNq#v=onepage&q=Citrus%20hystrix%20DC.immune&f=false

66. Salehi B, et al. The therapeutic potential of naringenin: A Review of Clinical Trials. *Pharmaceuticals*. 2019; 12
67. Cheng L, et al. Citrus fruits are rich in flavonoids for immunoregulation and potential targeting ACE2. *Preprints*. 2020; 2020020313
68. Jantan I, et al. An Insight Into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of *Phyllanthus* Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontier Pharmacology*. 2019. 10:878
69. Wu C, et al. Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. *Acta Pharmaceutica Sinica B*. <https://doi.org/10.1016/j.apsb.2020.02.008>
70. Insel P, et al. Discovering Nutrition [อินเทอร์เน็ต]. 2020 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2563]. เข้าถึงจาก : https://books.google.co.th/books?id=6IWHCgAAQBAJ&pg=PA237&lpg=PA237&dq=beta+carotene+lycopen+tomato+carrot+pumpkin&source=bl&ots=HLFKrbZW52&sig=ACfU3U0dBOm9AGP2z6xpJOhAo2bi__Balw&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEwip5vypv-zoAhUblbcAHabfBJcQ6AEwAHoECAsQLA#v=onepage&q=beta%20carotene%20lycopen%20tomato%20carrot%20pumpkin&f=false
71. Kawata A, et al. Anti-inflammatory Activity of β -Carotene, Lycopene and Tri-n-butylborane, a Scavenger of Reactive Oxygen Species. *In Vivo*. 2018; 32(2): 255–64
72. Alschuler L, et al. Integrative Considerations during the COVID-19 pandemic. *Explore* 000. 2020
73. Khorrami S, et al. Sesame seeds essential oil and Sesamol modulate the pro-inflammatory function of macrophages and dendritic cells and promote Th2 response. *The Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*. 2018; 32: 98
74. HanY-S, et al. Papain-like protease 2 (PLP2) from severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARSCoV) : expression, purification, characterization and inhibition. *Biochemistry*.2005; 44 (30): 10349
75. Chunchao H, Guo JY. A Hypothesis: Supplementation with Mushroom-Derived Active Compound Modulates Immunity and Increases Survival in Response to Influenza Virus (H1N1) Infection. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011:252501. doi: 10.1093/ecam/nea037
76. Lindequist U, et al. The Pharmacological Potential of Mushrooms. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2005; 2(3): 285–299
77. Pongthanapisith V, et al. Antiviral Protein of *Momordica charantia* L. Inhibits Different Subtypes of Influenza A. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013;2013:729081
78. Fachinan R, et al. Evidence of Immunosuppressive and Th2 Immune Polarizing Effects of Antidiabetic *Momordica charantia* Fruit Juice. *BioMed Research International*. 2017. Article ID 9478048
79. Jin Y, et al. *Eupatorium fortunei* Turcz. *World Century Compendium To Tcm - Volume 3: Introduction To Chinese Materia*. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก : https://books.google.co.th/books?id=EH_FCwAAQBAJ&pg=PA195&lpg=PA195&dq=Eupatorium+fortunei+Turcz.+virus+flu&source=bl&ots=p3e1-BC-ru&sig=ACfU3U0_AllwnSWXTIqerIjl7sB1uMJAaw&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEwj9tZihwOfoAhXn9nMBHUmBB4kQ6AEwDXoECAsQNNQ#v=onepage&q=Eupatorium%20fortunei%20Turcz.%20virus%20flu&f=false
80. Choi JC, et al. *Eupatorium fortunei* and Its Components Increase Antiviral Immune Responses against RNA Viruses. *Frontier Pharmacology*. 2017; 8: 511

81. Ravindran PN. The Encyclopedia of Herbs and Spices [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
https://books.google.co.th/books?id=6pJNDwAAQBAJ&pg=PA284&lpg=PA284&dq=influenza+cinnamon&source=bl&ots=L9aZQmw4eT&sig=ACfU3U2bggwOrYL_WOeZrhWhtOJPWilc-A&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEwi2nK7D4OzoAhUCHqYKHTiAAHwQ6AEwEXoECAkQLw#v=onepage&q=influenza%20cinnamon&f=false
82. Bakhru HK. Herbs that Heal: Natural Remedies for Good Health [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
https://books.google.co.th/books?id=C0D3z66O8Q8C&pg=PA68&lpg=PA68&dq=influenza+cinnamon&source=bl&ots=SDzooNYEgr&sig=ACfU3U0cPdLgp5iNwAUXoO_hAQZvFj_q-g&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEwi2nK7D4OzoAhUCHqYKHTiAAHwQ6AEwEnoECAkQNw#v=onepage&q=influenza%20cinnamon&f=false
83. Walter FR, et al. Immune Suppressive Effect of Cinnamaldehyde Due to Inhibition of Proliferation and Induction of Apoptosis in Immune Cells: Implications in Cancer. PLoS One. 2014; 9(10): e108402
84. Watanabe K, et al. Anti-influenza Viral Effects of Honey In Vitro: Potent High Activity of Manuka Honey. *Archives of Medical Research*. 2014 ;45(5):359-65
85. หมอชาวบ้าน. น้ำผึ้งตามศาสตร์แพทย์แผนจีน [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 15 เมษายน 2563]; เข้าถึงได้จาก :
<https://www.doctor.or.th/article/detail/6415>

จัดทำครั้งที่ 1

เมษายน 2563

ที่ปรึกษา

พญ. ไศรยา ธรรมรักษ์

คณะผู้จัดทำ

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

ภญ.ดร.ผกากรอง ขวัญข้าว

ภญ.อาสาพา เซาว์นเจริญ

พท.ป.ณัชชา เต็งเต็มวงศ์

พท.ป.เบญจวรรณ หมายมั่น

พท.ป.จันทิมา สุวรรณ

พท.ป.ฐานิตา บุญเชิด

สวณลิขสิทธิ์

เจ้าของ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

• โทร. 037-211289

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์

ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

• โทร. 037-217127

อภัยภูเบศร เดย์ สปา

www.abhaiherb.com





อภัยภูเบศร ขอเป็นส่วนหนึ่ง
ในการต่อสู้กับการระบาดของโควิด-19
และเป็นกำลังใจให้คนไทยทุกคน
ร่วมฝ่าวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน