

ทาน "ถั่วอก" แล้วส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 ต.ค. 2556

ถั่วอกเป็นผักที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง มีประโยชน์สำหรับร่างกาย มีส่วนช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น ผิวนุ่ม เปล่งปลั่งดูมีน้ำมีนวล

รับประทานถั่วอกเป็นประจำจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง

วิตามินซีจากถั่วอกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยป้องกันหวัดได้อีกด้วย ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื่องจากมีแคลเซียมสูง

มีส่วนช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยในการชะลอวัย ต้านความแก่ เนื่องจากมีสารออกซิโนน

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

การรับประทานถั่วอกเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้ เพราะไปช่วยลดระดับไขมันแล้ว

วิตามินซีจากถั่วอกเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนระดับความเครียดต่าง ๆ จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนวัยทำงาน

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)