

ผักผลไม้ 7 อย่าง.....ที่คุณผู้หญิงไม่ควรพลาด

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2552

เพื่อสุขภาพพลาณามัยที่ดีของคุณสาว ๆ ขอแนะนำผักผลไม้ 7 ชนิด สำหรับคุณผู้หญิงที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีสารที่เป็นประโยชน์แก่หญิงทุกวัย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งงดงาม และยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย ดังนี้

- ลูกพรุน (Prunes)



ลูกพรุนเป็นแหล่งที่ดีของโปแตสเซียม เหล็กและไฟเบอร์ที่สำคัญพรุนช่วยให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด ผู้หญิงเราเมื่อผ่านช่วงสุดสัของชีวิต คือวัยยี่สิบห้า ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันเริ่มเข้าสะสมตามที่ต่างๆ มากมาย ใบหน้าที่เคยอวบอิมด้วยเลือดฝาดก็เริ่มหมองคล้ำ ผิวพรรณจะเป็นสีชมพู-ระเรื่อหรือซีดโทรม เกิดได้หลายสาเหตุ เช่นผิวมีความหนาตามขึ้นตามวัยจนมองไม่เห็น เลือดฝาด หรือเลือดไม่มีไหลฝาดคือเป็นโรคโลหิตจางนั่นเอง พรุนเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี พรุนแห้งหนึ่งชีดมีธาตุเหล็ก 2.78 มิลลิกรัมและมีวิตามิน ซี ซึ่งช่วยในการดูดซึมธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นหากคุณผู้หญิงอยากมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ริมฝีปากแดงสดเหมือนสตรอเบอร์รี่ แก้มแดงใสเหมือนลูกเชอร์รี่โดยไม่ต้องใช้เครื่องสำอางดูเป็นคนที่มีสุขภาพดีสมบูรณ์ด้วยเลือดฝาดลองรับประทานลูกพรุนสดๆ หรือลูกพลัมดูลิคะไม่เลวเลยทีเดียว

- ถั่ว



ผู้หญิงทุกคนอยากมีหุ่นสวยเพียว ไม่มีไขมันส่วนเกินสะสม “ถั่วช่วยคุณได้ค่ะ” ถั่วเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก วิตามินบี นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังค้นพบว่าเมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้ (ซึ่งถั่วมีอยู่แถมมากมาย) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่ม-นานความอยากอาหารจะลดลง ซึ่งแน่นอนว่ามีประโยชน์กับคุณสุขภาพสตรีที่ต้องการลดความอ้วนเป็นอย่างมาก

- บรอกโคลี่



เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคุณสุขภาพสตรีทั้งหลายเพราะบรอก-โคลี่เป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติซึ่งเจ็ดตัวซีลีเนียมนี้แหละคะ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ (ซีลี-เนียมจะช่วยให้เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนังจึงทำให้ผิวดูอ่อนวัยนุ่มนวล มีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว) แถมยังช่วยลบริ้วรอยเหี่ยวย่นอีกด้วย

- กล้วยไข่



กล้วยทุกชนิดดีต่อสุขภาพแต่กล้วยไข่เป็นพิเศษ ในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรารู้จักกันดีคือเบต้าแคโรทีนโดยธรรมชาติ เมื่อเราอายุพบนีสิบสองไปแล้วความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงักความเสื่อมในส่วนต่างๆของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือนอย่างช้าๆ ขณะนั้นเองมีสองสิ่งที่สำคัญเกิดขึ้นในร่างกายของเรา ซึ่งก็คือสิ่งแรกเซลล์ในร่างกายทุกเซลล์จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้นสิ่งที่สองความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆพร้อมกันนั้นความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระ(Detoxification) ก็ลดลงอย่างน่าตกใจเช่นกันดังนั้นกลยุทธ์ที่คุณจะสู้กับความแก่ด้วยตนเองก็คือคุณต้องรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระให้มากซึ่งสารนี้เรารู้จักในชื่อที่ เรียกว่า แอนติออกซิแดนท์(Antioxidants) ซึ่งในกล้วยไข่ 1 ชีด มีสารเบต้าแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม



คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่คะว่าฝรั่ง 1 ชีดมีวิตามินซีสูงถึง180 มิลลิกรัม วิตามินซีมีบทบาทในการสร้างคอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณเต่งตึงไม่แก่ก่อนวัยวิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเจ้าตัวสารต้านอนุมูลอิสระนี้เองที่ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพผิวหนึ่งแห่งเดียว เกิดริ้วรอยตีนกาวิตามินซีมีความสำคัญต่อการสร้าง และบำรุงเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน(Connective Tissue) เซลล์นับล้านๆตัวเกาะเกี่ยวกันเป็นร่างกายได้ด้วยเนื้อเยื่อที่เรียกว่า คอลลาเจนมันคือคอลลาเจนตัวเดียวกับกับคอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณผู้หญิงทั้งหลายเต่งตึงนั่นเอง และเพราะฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามินซีนั่นเอง คุณๆทั้งหลายที่อยากคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้แก่ผิวสวยไว้นานๆน่าจะลองหันมารับประทานฝรั่งเป็นประจำนะคะ

- แอปเปิ้ล

- ฝรั่ง



มีสารสำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซีและเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ “เพคติน” แต่ที่น่าสนใจสำคัญคุณผู้หญิงทั้งหลายคือ เจ้าตัว “เพคติน” นี้มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนักและลดโคเลสเตอรอล หากคุณหิวจนตาลาย แต่ยังไม่ถึงเวลาอาหารแอปเปิ้ลสักลูกจะช่วยลดความหิวได้เพราะแอปเปิ้ลมีแป้งและน้ำตาลในรูปของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวถึง 75 %ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำตาลพิเศษชนิดนี้ได้รวดเร็วและนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้นความอยากอาหารจึงลดลงทำให้คุณไม่รู้สึกหุงดหงุด หรืออ่อนเพลีย แอปเปิ้ล 2-3 ผลต่อวันช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้เพราะแอปเปิ้ลมีเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ผลจากการวิจัยชี้ว่าเมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลายไขมันและแยกโคเลสเตอรอลออกมาเสร็จสิ้นแล้ว เพคตินจากแอปเปิ้ลจะไปคอยดักจับโคเลสเตอรอลเหล่านั้นและพาไปทิ้งก่อนที่จะถูกดูดกลับเขาร่างกาย

• ส้ม



แหล่งวิตามิน เคลีโอแร่ และเส้นใยธรรมชาติ-
ชาติการรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยคุณนำหนักได้อีกวิธีหนึ่งเพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็วเป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดีทีเดียวคะนอกจากนี้หากรู้สึกหิวก่อนเวลา แทนที่จะนึกถึงเค้กก่อนโตหรือโดนัทชิ้นใหญ่ให้ลองหยิบส้มสักลูกเขปากแทนจะได้ประโยชน์มากกว่าในราคาที่ถูกลงกว่าด้วยนะคะ

ผักและผลไม้ทั้ง 7

ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นสำหรับคุณๆผู้หญิงทุกท่านที่ต้องการรักษาสุขภาพ นอกจากผักผลไม้ทั้งเจ็ดนี้แล้วผักและผลไม้อื่นๆ ก็มีคุณประโยชน์ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันสถาบันโภชนาการแห่งชาติอเมริกาจึงได้แนะนำขนาด-ในการรับประทานผักผลไม้ในแต่ละวันว่า ควรจะรับประทานรวมกันให้ได้วันละครึ่งกิโล หรือ 5 ซีดจะช่วยให้คุณทั้งหลายมีสุขภาพแข็งแรง แจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมารบกวนคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือเกศชโรชนา โดย ภก. สรจักร ศิริบริรักษ์ /ที่มา ไทยรัฐออนไลน์ / 13