

บลูเบอร์รี่

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่สุดจะมีประโยชน์ บลูเบอร์รี่มีสารป้องกันการอักเสบของแผล ช่วยรักษา
เต็มไปด้วยแอนติออกซิแดนท ช่วยในเรื่องความทรงจำ

ประโยชน์ของบลูเบอร์รี่

ปัจจุบัน บลูเบอร์รี่กำลังเป็นผลไม้ยอดนิยมสำหรับคนสูงอายุในสหรัฐฯ เพราะผลการวิจัยพบว่า
การกินผลไม้ชนิดนี้เป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะ ดร.เจมส์ โจเซฟ
แห่งศูนย์วิจัยอาหารคนสูงอายุกีดีมนำบลูเบอร์รี่เป็นอาหารเช้าทุกวัน นับตั้งแต่วิเคราะห์ผลวิจัยของเขาแล้วพบว่า
หนูอายุมาก ๆ ที่เขาให้กินบลูเบอร์รี่ทุกวันเป็นเวลาหลายสัปดาห์นั้นมีการทรงตัวดี อวัยวะต่างๆ
ทำงานประสานกันดีขึ้น และความทรงจำดีขึ้นด้วย

และจากการทดลองกับคนก็พบว่า ผู้ที่เป็นโรคบางชนิด หลังจากกินบลูเบอร์รี่เป็นประจำมีอาการดีขึ้น
ชาวนี่จึงทำให้บลูเบอร์รี่กลายเป็นผลไม้ชายดีบชายดีในสหรัฐฯ ที่เดียว

นักวิจัยพบสารต้านอนุมูลอิสระในบลูเบอร์รี่และองุ่น มีผลช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาโรคอ้วนและโรคหัวใจในมนุษย์ อีกทั้งยังมีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อรา
ปูทางสู่การพัฒนาฆ่าเชื้อราจากธรรมชาติ

จากการประชุมของสมาคมเคมีอเมริกันในฟิลาเดลเฟีย
นักวิจัยสหรัฐฯเสนอรายงานการค้นพบสารต้านอนุมูลอิสระ "เทโรสติลปิน" ในบลูเบอร์รี่
สารนี้ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงเป็นความหวังช่วยผู้ป่วยเบาหวานชนิด 2 ซึ่งไม่ต้องพึ่งอินซูลิน
ส่วนใหญ่พบในผู้ใหญ่ตั้งแต่วัยกลางคนจนถึงสูงอายุ

การค้นพบนี้อธิบายให้ทราบว่าทำไมควรรับประทานผลไม้ที่มีสี โดยเฉพาะบลูเบอร์รี่
ซึ่งขึ้นชื่อว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระมาก เนื่องจากโมเลกุลเหล่านี้จะช่วยต้านการทำลายเซลล์และดีเอ็นเอ
รวมไปถึงโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และภาวะสมองเสื่อม โดยที่มวิจัยระบุว่าสาร เทโรสติลปิน
นี้ได้ผลดีพอๆ กับยาลดคอเลสเตอรอลชนิดหนึ่ง ทว่าสารนี้ได้ผลที่แมนยำกว่า ทั้งยังมีผลข้างเคียงน้อยกว่าด้วย

ทั้งนี้ เทโรสติลปินและเรสเวราทรอล ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบมากในผลองุ่น
จัดเป็นสารเคมีในกลุ่มของสารประกอบไฟโตอเล็กซินส์ ที่พืชผลิตขึ้นมาเพื่อไขฆ่าเชื้อรา
และตอบสนองต่อแสงอัลตราไวโอเล็ต จึงเชื่อได้ว่าเทโรสติลปินอาจสามารถนำมาพัฒนาเป็นสารต้านเชื้อราได้

บลูเบอร์รี่คือหนึ่งในผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับผู้ชายสูงอายุ ที่มีปัญหาการแข็งตัวของอวัยวะเพศ ผลบลูเบอร์รี่เต็มไปด้วยเส้นใยอาหารที่ละลายได้ ซึ่งช่วยผลักคอเลสเตอรอลที่เกินความจำเป็นขณะผ่านระบบการย่อยอาหารที่คอเลสเตอรอลจะถูกดูดซึม และเกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือดแดงจนทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ในผลบลูเบอร์รี่ยังมีสารประกอบที่ช่วยผ่อนคลายเส้นโลหิต ซึ่งมีผลให้เกิดการหมุนเวียนของกระแสเลือดที่ดีขึ้น ผลดีของการมีระดับคอเลสเตอรอลต่ำและมีการหมุนเวียนของกระแสโลหิตที่ดีขึ้น คือการที่จะมีโลหิตถูกปั๊มไปสู่บริเวณอวัยวะเพศได้ปริมาณมากขึ้น นั่นหมายถึงการแข็งตัวของอวัยวะเพศก็สามารถดีขึ้นแม้อายุมากขึ้นก็ตาม และเพื่อให้เกิดประโยชน์ด้านนี้จริงๆ แนะนำให้กินอาหารที่มีผลบลูเบอร์รี่เป็นส่วนประกอบ (ผลสดก็ได้อะหรือปั่นรวมกับเครื่องดื่มก็ได้) อย่างน้อยสามถึงสี่ครั้งต่อสัปดาห์

***แม้บลูเบอร์รี่จะทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น ก็ไม่ควรละเลยที่จะกินผักและผลไม้อื่นๆ เป็นประจำทุกวันด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาว

เพื่อนๆก็ได้ทราบประโยชน์ที่จะได้รับจากการทาน บลูเบอร์รี่กันแล้วนะครับ ส่วนจะซื้อหาทานกันใดย่อยแค่ไหนนั้นสุดแล้วแต่ความสามารถของเพื่อนๆ เราอาจจะไม่ต้องทานผลสดๆของมันก็ได้เพราะในบานเรามาคนหาขายกั๊กหนอย เอาเป็นว่าถาพแบบที่เขาตากแห้งบรรจุหีบห่อขายตามทางสรรพสินค้า เพื่อนๆก็คงพอจะหาทานกันได้ ส่วนตัวผมแล้วคิดว่าการทานผัก ผลไม้ที่มีสีส้มเช่น แครอท กะหล่ำปลีม่วง พริกหวาน ฯลฯ ก็สามารถให้เม็ดสีที่ช่วยในการป้องกันอนุมูลอิสระได้เช่นกัน

จบบล็อกนี้แค่นี้ครับ เราสองคนหวังว่าเพื่อนๆคงได้ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย ดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ เราสองคนขอบคุณเพื่อนๆมากที่แวะมาทักทายกันเสมอ พบกันใหม่บล็อกหน้าครับ