

บทความน่ารู้ : เรื่องไขมัน แก้วโรคกระดูกพรุน

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

บทความน่ารู้ : เรื่องไขมัน แก้วโรคกระดูกพรุน

ทราบหรือไม่ว่าการรับประทานไขมันก็สามารถรักษาโรคกระดูกพรุนได้ วันนี้เรามีเรื่องนี้มาฝาก..

การรับประทานแกงที่มี "ไขมัน" เป็นส่วนประกอบ เช่น แกงกะหรี่ มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระดูก
ข้ออักเสบ และโรคกระดูกได้

ทีมนักวิทยาศาสตร์สหรัฐ จากมหาวิทยาลัยอริโซนา ระบุว่า
ไขมันซึ่งมักใช้เป็นส่วนผสมในอาหารประเภทแกงเผ็ด หรือแกงสีเหลืองทั้งหลาย มีสรรพคุณช่วยบำบัดโรคได้

ในวงการแพทย์เอเชียใช้ไขมันในการรักษาโรคต่าง ๆ มานานหลายร้อยปี เช่น อาการอักเสบ และพบว่า
สารเคอร์คูมิน ที่อยู่ในไขมัน มีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคข้อต่ออักเสบได้ และช่วยรักษาอาการอักเสบ
พอง หรือบวมของโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคหืด ลำไส้อักเสบ และโรคกระดูก

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุน ลองหาไขมันมารับประทานกันดูได้.

ขอบคุณที่มา : เดลินิวส์ออนไลน์