

## มหัศจรรย์...ผักผลไม้ต้านโรค

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

พอถึงช่วงปลายฤดูร้อนต้นฤดูฝน ช่วงนี้ก็มีผลไม้หลากหลายชนิดออกมาให้เราได้อร่อยลิ้ม อีกแล้ว, เกิดเป็นคนไทยที่โชคร้ายจริงๆเลย มีผลไม้อร่อยๆให้กินกันตลอดทั้งปี ฤดูร้อนใหม่ค้ว่า นอกจากความอร่อยแล้ว ผลไม้ยังมีประโยชน์สารพัด อย่างเช่น น้ำตาลกลูโคสที่ให้ความสดชื่น และวิตามินอีกมากมายที่เราขาดไม่ได้ ในปัจจุบัน การกินผักผลไม้ที่มีประโยชน์ยังถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการรักษาโรค หรือเรียกว่า “โภชนาการบำบัด” ซึ่งเป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อใหร่างกายแข็งแรง เพื่อที่เราจะได้ป้องกันโรคร้ายต่างๆ

**โรคซึมเศร้า** จะเกิดมากในช่วงยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง คนป่วยเป็นโรคนี้เยอะ ถ้ารู้ตัวว่าเป็นโรคนี้หรือว่าเป็นคนเครียดงาย **ควรรับประทานกล้วย ถั่วต่างๆ มันเทศ จมูกข้าวสาลีเป็นประจำ เพราะทั้งหมดนี้มีวิตามินบี 6** ช่วยต้านความเครียด และลดความหดหู่ กังวลใจ นอกจากนี้อาหารลักษณะนี้ยังเหมาะกับคอสุรา เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดตับแข็งได้บ้าง แต่ทางที่ดีควรงดดื่มสุราดีกว่านะละ เสียทั้งเงินและสุขภาพ เอาเงินที่ดื่มสุราไปทำอย่างอื่นจะดีกว่าละ

**โรคมะเร็ง** เป็นโรคที่คนกลัวที่สุดในยุคนี้ สำหรับผู้ที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้อยู่แล้ว ควรทาน ลูกพรุน ลูกเกด ให้เป็นนิสัย มีรายงานของนักวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่า แอนติออกซิเดนท์ในลูกพรุนและลูกเกด เป็นเกราะกันมะเร็งได้ดีที่สุด รองลงมาได้แก่ **แอปเปิ้ล ฝรั่ง สตอเบอร์รี่ สม องุ่นแดง บลูเบอร์รี่ และเชอร์รี่**

**โรคหัวใจ** เป็นโรคยอดฮิตที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตเป็นอันดับหนึ่งเช่นกัน โรคหัวใจโดยมากจะมีสาเหตุจาก คอเลสเตอรอลในเลือดสูง ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจก็เลยทำงานหนัก ดังนั้น การรับประทานผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารมาก และมีวิตามิน ซี อี เบตาแคโรทีนสูง เป็นประจำจะช่วยได้มาก อย่างเช่น **แอปเปิ้ล ฝรั่ง กล้วย ถั่วต่างๆ แดงโม มะตูม มะเฟือง มะละกอ**

**โรคกระดูก** เป็นโรคที่น่ากลัว สำหรับคนชรา แบบนี้ต้องรับประทานพืชที่ไม่มีดอกผล จำพวกเห็ด สาหร่าย พืชเหล่านี้มีแคลเซียมสูง ทำเป็นอาหารพวกผัด แกงจืดให้สูงอายุรับประทานรับรองได้ผลดีที่ที่สุดละ

**โรคซีสต์** เป็นอีกโรคที่เป็นได้ทั้งคนหนุ่มสาว และคนชรา หากมีอาการนี้ ต้องรับประทานวิตามิน บี อี และกรดโฟลิกมากๆ จะช่วยบำรุงระบบประสาทได้ดี ผลไม้ จำพวกนี้ได้แก่ **กล้วย ถั่วต่างๆ สม มันเทศ**

**ท้องผูก** ต้องรับประทานผลไม้ที่มีกากใยมากๆ อาทิเช่น **กล้วย แอปเปิ้ล มะละกอ และมะขาม** ชนิดหลังนี้มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ควรระวัง ในการรับประทานด้วยคะ

**อาหารไม่ย่อย** มักเกิดกับโรคชรามากที่สุด แม้อาการจะไม่รุนแรงนัก แต่ถ้าไม่เป็นเลยจะดีกว่า แต่ถ้าเป็นบ่อยๆ แนะนำให้รับประทาน**มะละกอ** หรือสับประรดหลังอาหาร จะช่วยให้อาหารย่อยได้ดีขึ้น เพราะมีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร

**โรคโลหิตจาง** เป็นโรคที่ถือว่าเป็นภัยเงียบของผู้หญิง เพื่อความไม่ประมาทของผู้หญิง **ควรทานลูกพรุน พืชไร้ออกผล ถั่วต่างๆ กล้วย** เพราะอาหารพวกนี้ให้ธาตุเหล็ก วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และกรดโฟลิกสูง ช่วยใหร่างกายสูบฉีดออกซิเจนไปสร้างเม็ดเลือดได้ดีขึ้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงไว้อย่างหนึ่ง คือ การดื่มชา และกาแฟ อาจทำให้ประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็กลดลง

**โรคหวัด** ต้องรับประทานวิตามิน ซี และเบต้าแคโรทีนมากๆ ผลไม้จำพวกนี้ เช่น **ฝรั่ง แอปเปิ้ล สตอเบอร์รี่ ส้ม มะละกอ มะม่วง ฯลฯ**

ขอให้ทุกท่านสุขภาพดีด้วยผักผลไม้ต้านโรคคะ....  
ที่มา นิตยสาร **Aiyosha Club**