

แนะนำสารอาหาร....ที่ช่วยล้างสารพิษได้

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ทำใจดีละ ... เมื่ออาหารที่เราทานส่วนใหญ่มีสารเคมีตกค้าง

ทุกวันนี้วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร ส่วนใหญ่มีสารเคมีตกค้าง เช่น เนื้อสัตว์มีสารเร่งเนื้อแดง ผักมียาฆ่าแมลงและสารเร่งดอกผล เป็นต้น เพราะฉะนั้นการล้างสารพิษด้วยสารอาหารจากธรรมชาติ จะทำให้เราลดปริมาณสารเคมีเหล่านี้ได้ ทำให้เราห่างไกลจากโรคร้ายอีกด้วย โดยสารอาหารที่จะแนะนำในวันนี้ มีหลายสถาบันวิจัยออกมาแล้วว่าสามารถล้างสารพิษได้ ดังนี้.-

- 1. สารสกัดจากงาดำ** ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ควบคุมสุขภาพหลอดเลือดหัวใจ ลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจและไต มะเร็ง
- 2. สารสกัดจากโรสแมรี่** เป็นสมุนไพรที่ชาวโรมันนำมาใช้ล้างพิษตั้งแต่โบราณแล้ว ด้วยคุณสมบัติที่ช่วยเพิ่มปริมาณเอนไซม์ล้างพิษ และไต มะเร็งในร่างกายถึง 450 เท่าของปริมาณปกติในร่างกาย
- 3. สารสกัดจากบีทรูท** อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามิน บี 1 บี 2 บี 3 บี 6 และวิตามินซี นอกจากนี้ยังช่วยล้างพิษที่ตับ ถุงน้ำดี ไต และเป็นสารอาหารที่ช่วยในการสร้างเลือด และลดอาการท้องผูก
- 4. สารสกัดจากชาเขียว** ซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และกำจัดสารพิษในร่างกายให้เร็วยิ่งขึ้น และยังป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร ไต ถุงน้ำดี ผิวหนังและปอด
- 5. สารกรีนบาร์เลย์** อุดมไปด้วยวิตามินเกลือแร่ กรดอะมิโนและเอนไซม์บำรุงสุขภาพถึง 17 ชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นมีเอนไซม์ที่สำคัญมาก ในกระบวนการกำจัดอนุมูลอิสระระดับเซลล์ ที่ช่วยชะลอความเสื่อมชราของทุกอวัยวะในร่างกาย และทำให้ผิวพรรณสดใสมีชีวิตชีวาดูอ่อนวัยลง
- 6. กลุ่มวิตามินล้างพิษ** วิตามิน บี 1 บี 2 บี 3 บี 5 บี 6 บี 12 วิตามินบีรวมเป็นสารอาหารจำเป็น ในกระบวนการล้างพิษของร่างกายในระดับเซลล์ ของทุกๆ อวัยวะทั้งในระดับ โดยทำหน้าที่เป็นโค-เอนไซม์ในปฏิกิริยาการล้างพิษ นอกจากนี้วิตามินบีรวม ยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญโปรตีนและไขมันของร่างกายอีกด้วย
- 7. สารเบต้าแคโรทีน** วิตามินซี และอี ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระและสารพิษที่สะสมตามเซลล์ต่างๆ ช่วยขจัดพิษจากสารเคมีตกค้าง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านสารพิษในร่างกาย

8. แอปเปิ้ลไฟเบอร์

เป็นเส้นใยธรรมชาติที่ละลายน้ำแล้วพองตัว ช่วยดูดซับไขมันคอเลสเตอรอล กลุ่มไขมัน และสารพิษ โลหะหนักที่สะสมหมักหมมอยู่ในลำไส้และขับถ่ายออก และยังช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีอีกด้วย

9. เมล็ดไซเลียม

เป็นแหล่งเส้นใยธรรมชาติที่ไม่ถูกย่อยสลายจะช่วยให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ทำให้สารพิษที่สะสมอยู่ในลำไส้ถูกขับถ่ายออกได้ง่ายขึ้น ช่วยลดอาการท้องผูก ชำระล้างพิษในลำไส้ใหญ่ และป้องกันโรคทางเดินอาหาร

10.

สารสกัดจากเคลป์

สารช่วยจากท้องทะเลที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และแร่ธาตุ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำลายสารพิษต่างๆ เช่น โลหะหนักและสารกัมมันตภาพรังสี ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน จึงช่วยลดน้ำหนักได้

11. กระเจี๊ยบแดง

อุดมไปด้วย วิตามินซี ช่วยขับปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะคล่อง ช่วยลดความเข้มข้นของเลือด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดี ช่วยลดความดันเลือด มีกรดซิตริก ซึ่งเป็นสารให้ความเย็นธรรมชาติ ช่วยลดไข้ ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการเก็ดสิ่ว และปัญหาเกี่ยวกับโรคผิวหนัง มีสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ช่วยป้องกันตับถูกทำลาย

12. ข้าวโอ๊ต

มีสารประกอบของกรดอมิโน กรดไขมันจำเป็น วิตามินบี1 แคลเซียม เหล็ก ใยอาหารที่ละลายได้ (Soluble Fiber) ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยบำรุงระบบประสาท คลายภาวะซึมเศร้า ลดอาการปวดศีรษะ อาการเหนื่อยล้า มีแคลเซียม ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง