

## ขมิ้นในแกง.....ช่วยลดความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

### ขมิ้นในแกง.....ช่วยลดความอ้วน

ขมิ้นมีสารพฤกษเคมี หรือสารคุณค่าพืชผักสีเหลืองที่เรียกว่า 'curcumin

จากการทดลองทางการแพทย์พบว่า สารนี้ (เคอร์คูมิน) ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ไขมันได้

**ประสิทธิภาพของขมิ้น** จะเพิ่มมากขึ้นถ้ากินพร้อมอาหารที่มีไขมันสูง กลไกที่เป็นไปได้คือ

สารนี้ออกฤทธิ์ยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ ทำให้เยื่อไขมันโตได้ช้าลง

ไขมันในเลือดหรือโคเลสเตอรอลต่ำกว่า

ช่วยลดเสียง (ความน่าจะเป็น) **สมองเสื่อมอัลไซเมอร์** ได้ บางทีขมิ้นอาจจะเป็น 1 ในเคล็ดลับที่ทำให้คนอินเดียกับญี่ปุ่นมีสมองดี (2 ชาตินี้ชอบกินแกงกะหรี่)

ข้าวกล้องกับแกงกะหรี่แบบอาหารจานเดียว ใส่ถั่วสีเขียวแบบแฉกดาลแชก กินกับผักมากๆ ตามด้วยเดินซำๆ ย่อยอาหารอีกมี้อละ 30 นาทีอาจช่วยให้สมองดีด้วย สบายท้องด้วย **และลดอ้วนได้อีกต่างหาก**

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ