

## 5 ซุปเปอร์ฟู้ดส์ ที่คุณผู้หญิง อย่างหนึ่งดูตาย คุณผู้ชายก็สำคัญ เต็มฝ่ามือใคร่ใคร่ ครับ

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

.....

### 5 ซุปเปอร์ฟู้ดส์ที่สาว ๆ ขาดไม่ได้

วันนี้จัดเมนูสุขภาพมาฝากคุณ ๆ ผู้หญิง เพื่อเอาไว้ดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเสี่ยงที่เป็นกันในกลุ่มผู้หญิง...เมื่ออายุอานามมากขึ้น ลองไปพิจารณากันเลยดีกว่ามีอะไรบ้าง

1. **โยเกิร์ตไขมันต่ำรสธรรมชาติ** ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และการติดเชื้อในช่องคลอด นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมสูงป้องกันปัญหากระดูกพรุนได้ด้วย **กินมากแค่ไหน** รับประทานสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
2. **ปลาที่มีไขมัน** ปลาที่มีไขมัน เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี ซึ่งพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย **กินมากแค่ไหน** รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
3. **ถั่ว** ทั้งถั่วที่กินได้ทั้งฝัก เช่น ถั่วแขก ถั่วพู ถั่วฝักยาว และถั่วเมล็ดรูปไต เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง มีไฟเบอร์สูง มีสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์โปรตีเอส ซึ่งช่วยป้องกันและลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม ที่สำคัญส่งผลดีต่อฮอร์โมนเพศหญิง **กินมากแค่ไหน** รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
4. **มะเขือเทศ** แดงโม มีสารไลโคปีน ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่ทำให้ดูอ่อนเยาว์ เพราะช่วยป้องกันผิวไม่ให้ถูกรังสีอัลตราไวโอเล็ตทำลาย **กินมากแค่ไหน** รับประทานสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
5. **เบอร์รี่ เบอร์รี่** เช่น บลูเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ มีแอนโทไซแอนนิน (anthocyanins) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมเซลล์ในร่างกายของเรา นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ยืนยันว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งระบบทางเดินอาหาร

เป็นไง..บ้างครับกับคุณค่า 5 เมนู รู้แล้ว บอกต่อเพื่อน ๆ หน่อยนะครับ

ขอบคุณ ชิวจิต ฉบับ 255 ปีภักษ์หลัง พฤษภาคม 52 ครับ