

## เรื่องของผู้หญิงที่ควรรู้

นำเสนอเมื่อ : 12 มิ.ย. 2552

เพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของคุณสาว ๆ ขอแนะนำผักผลไม้ 7 ชนิด สำหรับคุณผู้หญิง ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีสารที่เป็นประโยชน์แก่หญิงทุกวัย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งงดงาม และยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย ดังนี้

#### ลูกพรุน (Prunes)

ลูกพรุน เป็นแหล่งที่ดีของโปแตสเซียม, เหล็กและไฟเบอร์ที่สำคัญพรุน ช่วยทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด ผู้หญิงเราเมื่อผ่านช่วงสุดสัปดาห์ของชีวิต คือวัยยี่สิบหา ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรม ไชมันเริ่มขาดสมดุลที่ต่าง ๆ มากมาย ใบหน้าที่เคยอวบอิ่มด้วยเลือดฝาด ก็เริ่มหมองคล้ำผิวพรรณจะเป็นสีชมพู- ระเหื่อหรือซีดโทรม เกิดโรคหลายสาเหตุ เช่นผิวมีความหนาขึ้นตามวัย จนมองไม่เห็น เลือดฝาด หรือเลือดไม่มีไหลฝาด คือเป็นโรคโลหิตจางนั่นเอง พรุนเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี พรุนแห้งหนึ่งช้อนมีธาตุเหล็ก 2.78 มิลลิกรัมและมีวิตามิน ซี ซึ่งช่วยในการดูดซึมธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นหากคุณผู้หญิงอยากมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์เริ่มฝึกปากแดงสดเหมือนสตอร์เบอร์ แกรมแดงใส่เหมือนลูกเชอร์รี่ โดยไม่ต้องใช้เครื่องสำอางดู เป็นคนที่มีความสุขกับรูปร่างด้วยเลือดฝาด ลองรับประทานลูกพรุนสดๆ หรือลูกพลัมจืดๆ ไม่เลวเลยทีเดียว

#### ถั่ว

ผู้หญิงทุกคนอยากมีหุ่นสวยเพียว ไม่มีไขมันส่วนเกินสะสม “ถ้าช่วยคุณได้ค่ะ ถั่วเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก วิตามินบี นอกจากนี้มหาวิทยาลัยคอร์เนลยังค้นพบ เมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้ (ซึ่งถั่วมีอยู่แถมมากมาย) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะ ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่ม-นานความอยากอาหารจะลดลง ซึ่งแน่นอนว่ามีประโยชน์กับคุณสุขภาพสตรี ที่ต้องการลดความอ้วนเป็นอย่างมาก

#### บรอกโคลี

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับสุขภาพสตรีทั้งหลาย เพราะบรอกโคลีเป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติ ซึ่งเจ้าตัวซีลีเนียมนี้แหละคะ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ (ซีลีเนียม จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงทำให้ผิวดูอ่อนวัยนุ่มนวล มีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว ) แถมยังช่วยลบรอยเหี่ยวย่นอีกด้วย

#### แอปเปิ้ล



มีสารสำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน

วิตามินซีและเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ “เพคติน” แต่ที่นาสนใจสำคัญของคุณผู้หญิงทั้งหลายคือ เจ้าตัว “เพคติน” นี้มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก และลดโคเลสเตอรอลหากคุณหิวจนตาลาย แต่ยังไม่ถึงเวลาอาหารแอปเปิ้ลสักลูก จะช่วยลดความหิวได้ เพราะแอปเปิ้ลมีแป้งและน้ำตาล ในรูปของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวถึง 75 % ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึม น้ำตาลพิเศษชนิดนี้ได้รวดเร็ว และนำไปใช้ประโยชน์ได้ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้น ความอยากอาหารจึงลดลงทำให้คุณไม่รู้สึกหิวจัดหรือ อ่อนเพลีย แอปเปิ้ล 2-3 ผลต่อวัน ช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้ เพราะแอปเปิ้ลมีเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ผลจากการวิจัยพบว่า เมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลาย ไชมัน และแยกโคเลสเตอรอลออกมาเสร็จสิ้นแล้ว เพคตินจากแอปเปิ้ล จะไปคอยจับโคเลสเตอรอลเหล่านั้น และพาไปทิ้งก่อนที่จะถูกดูดกลับเข้าร่างกาย

#### กล้วยไข่

กล้วยทุกชนิดดีต่อสุขภาพ แต่กล้วยไข่ดีเป็นพิเศษ ในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระที่เราจะจับกันดี คือ เบต้าแคโรทีนโดยธรรมชาติ เมื่อเราอายุเพิ่มขึ้นสองปีแล้ว ความเจริญเติบโตของร่างกาย จะเริ่มหยุดชะงัก ความเสื่อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือนอย่างช้าๆ ขณะนั้นเองมีสองสิ่งที่สำคัญเกิดขึ้นในร่างกายของเรา ซึ่งก็คือ สิ่งแรก เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น สิ่งที่สองความสามารถในการซ่อมแซม ส่วนที่เสียหายของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆ พอถึงขั้นนั้นความสามารถ ในการกำจัดอนุมูลอิสระ ( Detoxification ) ก็ลดลงอย่างน่าตกใจเช่นกัน ดังนั้น กล้วยไข่ที่คุณจะสู้กับความแก่ด้วยตนเอง , ก็คือ คุณต้องรับประทานอาหาร ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระให้มาก ซึ่งสารนี้เรารู้จักในชื่อที่ เรียกว่า แอนติออกซิแดนท์ (Antioxidants) ซึ่งในกล้วยไข่ 1 ชีด มีสารเบต้าแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม

#### ฝรั่ง

คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่คะว่าฝรั่ง 1 ชีดมีวิตามินซีสูงถึง 180 มิลลิกรัม วิตามินซี มีบทบาทในการสร้างคอลลาเจน ที่ทำให้ผิวพรรณมันนุใบหนาของคุณดูเต่งตึง ไม่แก่งอวัยวิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเจ้าตัวสารต้านอนุมูลอิสระนี้เอง ที่ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพ ผิวหนังแห้งเหี่ยว เกิดริ้วรอยตีนกา วิตามินซี มีความสำคัญต่อการสร้าง และบำรุงเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissue) เซลล์นับล้านๆ ตัวเกาะเกี่ยวกันเป็นร่างกายได้ ด้วยเนื้อเยื่อที่เรียกว่า คอลลาเจนมันคือคอลลาเจนตัวเดียวกันกับคอลลาเจน ที่ทำให้ผิวพรรณมันนุใบหนาของคุณผู้หญิงทั้งหลายเต่งตึงนั่นเอง และเพราะฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามินซีนั่นเอง คุณผู้หญิงทั้งหลายที่อยากคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้แกผิวสวยไว้นานๆ น่าจะลองหันมารับประทานฝรั่งเป็นประจำนะค่ะ

#### ส้ม



แหล่งวิตามิน แก๊ลิโอแร และเส้นใยธรรมชาติ

การรับประทานส้มโดยไม่คายกาก จะช่วยคุณผู้หญิงได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว เป็นประโยชน์สำหรับ คนที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดีทีเดียวคะ นอกจากนี้ หากรู้สึกหิวก่อนเวลา แทนที่จะนึกถึงเค้กโดนัท หรือโดนัทชิ้นใหญ่ หลอดหยิบสมลึกลูกเข้ปากแทน จะได้อะไรประโยชน์มากกว่าในราคาที่ถูกลงด้วยนะค่ะ ผู้กและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นสำหรับคุณผู้หญิงทุกท่านที่ต้องการรักษาสุขภาพ นอกจากผักผลไม้ทั้งเจ็ดนี้แล้ว ผักและผลไม้อื่นๆ ก็มีคุณประโยชน์ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน สถาบันโภชนาการแห่งชาติอเมริกา จึงได้แนะนำขนาดในการรับประทานผักผลไม้ในแต่ละวันว่า ควรจะรับประทานรวมกันให้ได้วันละครึ่งกิโล หรือ 5 ชีดจะช่วยให้คุณผู้หญิงทั้งหลาย มีสุขภาพแข็งแรง แจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมารบกวนคะ

ภก. สรจักร ศิริบริรักษ์