

อาหารชนิดใดสามารถช่วยล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ค. 2552

ลำดับที่ 1 สาหร่าย พืชสีเขียวในทะเลที่หลายคนมองข้ามคุณประโยชน์ แต่จากการศึกษาของ McGill University ที่ Montreal แสดงผลว่าสาหร่ายสามารถจับของเสียจากรังสีที่สะสมในร่างกาย

ในปัจจุบันเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงรังสีต่างๆ จากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นไมโครเวฟทั้งหลายได้ ซึ่งพลังงานความร้อนเหล่านี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก่อให้เกิดมะเร็งได้ ซึ่งสาหร่ายจะช่วยดูดซับคลื่นรังสีเหล่านั้น และสามารถจับกับพวกโลหะหนักได้ด้วย นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ในปริมาณมาก

2. หัวหอม ประกอบไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LD ซึ่งไม่ดีเพราะเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือช่วยรักษาโรคเบาหวานโดยช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่

3. มะนาว เป็นสุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาดตับ มีวิตามินซีสูง น้ำมะนาวสดเมื่อนำมาผสมกับน้ำอุ่นแล้วดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอนจะช่วยล้างพิษ และทำให้เลือดสะอาดขึ้น แต่ถ้านำน้ำมะนาวสดผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง ก็จะเป็นอาหารที่ช่วยล้างพิษในลำไส้ และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

4. เมล็ดแฟลกซ์ ประกอบไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็น อย่างโอเมก้า 3 ซึ่งมีประโยชน์ต่อสมอง ช่วยบำรุงความจำ และมีผลดีต่อหัวใจเพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังมีสารอื่นที่ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้น

5. กระเจี๊ยบ น้ำกระเจี๊ยบมีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดแบคทีเรียและไวรัสออกจากระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งมักก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออกหรือมีเลือดปน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ซึ่งสารในกระเจี๊ยบสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสเหล่านั้นได้



6. ทับทิม ตำราแพทย์แผนโบราณของชาวเอเชียกล่าวไว้ว่า การดื่มน้ำทับทิม สามารถรักษาอาการอักเสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในผลทับทิมมีสารแอสไพรีนซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับแอสไพรีนในยา แก้ปวด ช่วยล้างพิษ ลดการติดเชื้ของเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย และลดอาการอักเสบ

โดยเฉพาะผู้ที่มีการไขข้ออักเสบ ปวดบวม ช้ำ แนะนำให้กินทับทิม เพราะช่วยลดอาการปวดลงได้ ขณะเดียวกันยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

7. พืชตระกูลถั่ว (เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และถั่วขาว) จากการศึกษาพบว่าผู้ที่กินถั่วเป็นประจำมีระดับคอเลสเตอรอลน้อยกว่าผู้ที่ ไม่ได้กิน และลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจด้วย พืชตระกูลถั่วนี้ประกอบด้วยไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ทำความสะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

8. ขึ้นฉ่าย ถือว่าเป็นสุดยอดอาหารในการทำความสะอาดเลือด และช่วยลดความดันโลหิต สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรกินขึ้นฉ่ายเป็นประจำ หรือถ้าจะให้ดีควรดื่มน้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายสดในตอนเช้า เพื่อช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดให้คงที่ ในขึ้นฉ่ายยังประกอบไปด้วยสารต้านการเกิดมะเร็ง และสารที่ช่วยขับของเสียจากบุนทรีย์ในคนที่สูบบุหรี่หรือผู้ที่ได้รับควัน บุหรี่ด้วย

9. แครอท เต็มไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน (Alpha and Beta - carotene) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิตามินเอ และถือว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเยี่ยม ช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะช่วยระบบทางเดินประสาท สายตา ผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ และจากการวิจัยพบว่าสารในแครอทช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจและหัวใจแข็งแรงขึ้น

10. มะเขือพวง คนไทยนิยมใส่มะเขือพวงในอาหาร ประเภท ผัดเผ็ด แกงป่า แกงกะทิ และน้ำพริก สมัยก่อนแกงกะทิเช่นแกงไก่ใส่มะเขือพวงตามไปด้วย ใส่ไ้กนอยเนนการกินมะเขือเป็นหลัก แต่ปัจจุบันกลับตรงกันข้าม แกงไก่มักใส่ไก่มากกว่ามะเขือ และคนก็เลือกกินแต่ไก่ จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนในปัจจุบันมีรูปร่างอ้วนกว่าคนสมัยก่อน

มะเขือ พวงเป็นผักที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งสามารถช่วยลดไขมันในอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยจับไขมันอิ่มตัว (ไขมันอันตราย) และขับออกจากร่างกายโดยระบบขับถ่าย ทั้งยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบทางเดินอาหารได้เร็วขึ้นและลดการสะสมของเสีย

11. สมอ หรือเกรปฟรุต เพราะเป็นผลไม้รสชาติดีจึงได้รับความนิยมในอาหารมื้อเช้าของชาวตะวันตก สารเพกตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ประเภทหนึ่งในเกรปฟรุต สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและขวางทางเดินในหลอดเลือด

นอกจากนี้เพกตินยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้โลหะหนักเหล่านี้ทำอันตรายต่อร่างกาย ส่วนเกรปฟรุตช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งตับอ่อน สารต้านอนุมูลอิสระในเกรปฟรุตช่วยปกป้องสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

12. กระเทียม

จากหลายการศึกษาให้ผลตรงกันถึงคุณสมบัติของกระเทียมในการทำความสะอาดร่างกาย นั่นคือการกินกระเทียมเพื่อ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิในทางเดินอาหาร และฆ่าเชื้อไวรัส โดยเฉพาะทำความสะอาดเลือดและระบบลำไส้ ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นและลดแรงดันโลหิต นอกจากนี้ยังต่อต้านการเกิดมะเร็งและทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น แต่ก็ควรระวังเรื่องการกินกระเทียมมากเกินไป ซึ่งก่อให้เกิดลมหายใจที่มีกลิ่นกระเทียมไปด้วย

13. บลูเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่มีค่าแอนติออกซิแดนต์สูงมากชนิดหนึ่ง และถือเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารรักษาโรค เนื่องจากในบลูเบอร์รี่มีสารแอสไพรินตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดการระคายเคือง สารที่มีในบลูเบอร์รี่สามารถเข้าไปขัดขวางแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้ลดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

14. กะหล่ำ เต็มไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งและอนุมูลอิสระ (Antioxidant) และช่วยขับขับฮอร์โมนที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร

รักษา และปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ พืชตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี และกะหล่ำปม ผักเหล่านี้ช่วยทำความสะอาดร่างกายและช่วยกำจัดของเสียจากสิ่งแวดล้อม เช่น ของเสียจากควันทูหรี ควันทูจากท่อไอเสีย และช่วยให้ตับผลิตเอนไซม์ออกมาให้เพียงพอในการกำจัดของเสีย

15. บีตรูต ผักสีแดงที่นิยมใส่ในสลัดนั้นนับเป็นผักมหัศจรรย์ ซึ่งประกอบไปด้วยไฟโรเคมีคอล (Phytochemical) วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งทำให้บีตรูตมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ทำความสะอาดเลือด ตับและระบบน้ำเหลือง อีกทั้งมีคุณสมบัติช่วยให้ร่างกายขับออกซิเจนได้มากขึ้น

จึงช่วยกำจัดของเสียได้ง่ายและเร็วขึ้น ซึ่งจากการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้พบว่าบีตรูตช่วยปรับระดับกรด - ด่างในเลือดให้สมดุลด้วย



16. อะโวคาโด อาจยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก แต่ปัจจุบันเราก็สามารถหาซื้ออะโวคาโดได้จากตลาดทั่วไป ในอะโวคาโดมีสารกลูตาไทโอน (Glutathione) ที่สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น

ทั้งช่วยจับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งกว่า 30 ชนิด และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจำพวกสารเคมีและโลหะหนัก ซึ่งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน (University of Michigan) พบว่าผู้สูงอายุซึ่งกินอาหารที่มีสารกลูตาไทโอนสูงจะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ได้กิน และมีอัตราการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์

17. ตำลึง ผักใบเขียวที่ขึ้นข้างรั้วหาง่าย และราคาไม่แพงนี้ ในสมัยก่อนเรามักนำมาทำแกงจืดตำลึงโดยใส่เนื้อสัตว์น้อยๆ แต่ปัจจุบันดูเหมือนว่าแกงจืดตำลึงจะมีตำลึงอยู่ไม่กี่ใบ และมีหมูสับเต็มไปหมด ซึ่งตำลึงมีคุณสมบัติ ช่วยผลิตน้ำดีที่จะทำให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้สารที่มีอยู่ในตำลึงยังช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกายด้วย

18. แอปเปิ้ล ประกอบไปด้วยเพกตินสูง เพกตินเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่งที่ช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายเซลล์สมอง นี่คือเหตุผลที่เราควรที่จะกินแอปเปิ้ลเพื่อล้างสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติ ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส จากการศึกษาทดลองยังพบว่าแอปเปิ้ลช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอาการแพ้ในเด็ก และทำให้เกิดไมเกรนในผู้ใหญ่ได้

19. อัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีไขมันดีสูง มีแคลเซียมและโปรตีนที่ดีต่อร่างกาย แม้จะมีไขมัน แต่ก็ยังเป็นไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกายในระหว่างที่เราทำการล้างพิษจึงควร กินอัลมอนด์ นอกจากนี้อัลมอนด์ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะเกิดอาการไฮเปอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia) ทำให้รู้สึกหิวน้ำมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และหากน้ำตาลในเลือดต่ำที่เรียกว่า ไฮโปไกลซีเมีย (Hypoglycemia) จะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม ใจสั่น ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก



20. กลวย มีคุณสมบัติในการบำรุงและสร้างความแข็งแรงแก่กระเพาะอาหาร ในขณะที่วัยหนุ่มใหญ่มากเกินไปเป็นแก๊งร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียมช่วยควบคุมระดับของเหลวในร่างกายโดยช่วยขับของเหลว

หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายโดยช่วยขับของเหลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายได้ดีขึ้น
การกินกล้วยเป็นประจำช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติอีกด้วย