

## ต้านหวัดด้วยผักและผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

ถ้าคุณเป็นหวัดบ่อย ข้อแนะนำก็คือ คุวรมีผักและผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ เพราะวิตามินจากธรรมชาติจะช่วยให้อวัยวะแข็งแรงมีแรงต้านไวรัสหวัด ดังนั้น Lisa จึงขอแนะนำผักและผลไม้สำหรับผู้ที่เป็หวัดบ่อย

**ถ้าคุณเป็นหวัดบ่อย ข้อแนะนำก็คือ คุวรมีผักและผลไม้ในมื้ออาหารเป็นประจำ เพราะวิตามินจากธรรมชาติจะช่วยให้อวัยวะแข็งแรงมีแรงต้านไวรัสหวัด ดังนั้น Lisa จึงขอแนะนำผักและผลไม้สำหรับผู้ที่เป็หวัดบ่อย**



**มะขามป้อม** มีวิตามินซีสูงกว่าแอปเปิ้ลถึง 160 เท่า และวิตามินซีในมะขามป้อมยังสามารถคงสภาพอยู่ได้นานถึงจะแห้งแล้วก็ตาม นอกจากนี้ในมะขามป้อมยังมีฟอสฟอรัส แมกนีเซียม กำมะถัน เหล็ก แร่กานีส สังกะสี คอปเปอร์ โซเดียม ซีลีเนียม สูงกว่าแอปเปิ้ลหลายเท่า หากกินมะขามป้อมหนึ่งผลก็จะได้รับวิตามินซีเพียงพอในหนึ่งวัน ที่สำคัญก็คือ มันมีฤทธิ์ยับยั้งความเป็นพิษต่อตับ จึงมีฤทธิ์รักษาอาการตับอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและยังป้องกันการเกิดพิษต่อตับของสารพวกโลหะหนักได้ เรียกว่าเป็นผลไม้ที่มีสารแอนติออกซิเดชั่นสูงโดยเฉพาะการต้านไวรัสหวัด เพราะวิตามินซีจะช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระและกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวทำงานต้านเชื้อโรค



**น้ำมะม่วง** มีโปรวิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน) สูงซึ่งวิตามินเอจะช่วยให้ผิวและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีสุขภาพดี มีบทบาทสำคัญสำหรับภูมิคุ้มกัน ในการต้านเชื้อโรคต่างๆ และช่วยต้านไวรัสหวัด เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เพราะวิตามินเอสำคัญสำหรับการมองเห็น



**พริกหวาน** มีโปรวิตามินเอ วิตามินบี 6 และวิตามินซี พริกหวานเพียงครึ่งลูกก็เพียงพอสำหรับวิตามินซีตลอดวัน ที่สำคัญก็คือ **วิตามินบี 6** เป็นวิตามินที่สำคัญสำหรับเส้นประสาท ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ของภูมิคุ้มกันขยับทำงานวิตามินเอช่วยให้อวัยวะต้านไวรัสหวัด



**สับปะรด** มีวิตามินครบเกือบทุกชนิด ยกเว้นวิตามินอีและไบโอติน ที่สำคัญคือมีวิตามินซีและเอนไซม์สูง โดยเฉพาะเอนไซม์ Bromelain จะช่วยให้เลือดจางลงและยับยั้งการอักเสบ ช่วยให้อวัยวะภูมิคุ้มกันแข็งแรง



**แตงโม** เห็นแตงโมสีแดงๆ อย่างนี้เถอะ มันเต็มไปด้วยวิตามินซีและสังกะสี ซึ่งจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบกำจัดสารพิษของร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้

โปรวิตามินเอยังช่วยปกป้องเนื้อเยื่อเกี่ยวพันซึ่งเป็นตัวขวางกั้นเชื้อโรคตามธรรมชาติ หากเซลล์เนื้อเยื่อเกี่ยวพันของเราทำงานขยับขึ้นแข็ง เชื้อไวรัสและแบคทีเรีย หรือเชื้อโรคอื่นๆ ก็ไม่สามารถเข้าไปฝังตัวในร่างกายคุณได้ ที่สำคัญก็คือไลโคปีนสีแดงๆ ในแตงโมยังเป็นสารแอนตี้ออกซิเดนต์และเป็นตัวดักจับอนุมูลอิสระอีกด้วย



**ส้ม** แค้ส้มหนึ่งผลก็ให้วิตามินซีแก่ความต้องการของร่างกายทั้งวัน นอกจากนี้ ส้มยังเต็มไปด้วยแคโรทีนและโพแทสเซียม ซึ่งจะช่วยใหญ่ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อไวรัส