

## ผักผลไม้ 7 อย่าง ที่คุณผู้หญิงไม่ควรพลาด

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

### ผักผลไม้ 7 อย่าง ที่คุณผู้หญิงไม่ควรพลาด



เพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของคุณสาวๆ ขอแนะนำผักผลไม้ 7 ชนิด สำหรับคุณผู้หญิงที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า

มีสารที่เป็นประโยชน์แก่หญิงทุกวัย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งงดงาม และยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย ดังนี้

- ลูกพรุน (Prunes)

ลูกพรุนเป็นแหล่งที่ดีของโปแตสเซียม เหล็กและไฟเบอร์ที่สำคัญพรุนช่วยทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด

ผู้หญิงเรา

เมื่อผ่านช่วงสดใสของชีวิต คือวัยยี่สิบห้า ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันเริ่มเข้าสะสมตามที่ต่างๆ มากมาย

ใบหน้าที่เคยอวบอิมด้วยเลือดฝาดก็เริ่มหมองคล้ำ ผิวพรรณจะเป็นสีชมพู-ระเรื่อหรือซีดโทรม เกิดได้หลาย

สาเหตุ เช่นผิวมีความหนามากขึ้นตามวัยจนมองไม่เห็น เลือดฝาด หรือเลือดไม่มีไหลฝาดคือเป็นโรคโลหิตจาง

นั่นเอง พรุณเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี พรุณแห่งหนึ่งชีดมีธาตุเหล็ก 2.78 มิลลิกรัมและมีวิตามิน ซี ซึ่งช่วยในการ

ดูดซึมธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นหากคุณผู้หญิงอยากมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ริมฝีปากแดงสดเหมือน

สตรีอเบอร์รี่  
แก้มแดงใสเหมือนลูกเชอร์รี่โดยไม่ต้องใช้เครื่องสำอางดูเป็นคนที่มีสุขภาพดีสมบูรณ์ด้วยเลือดฝาด

ลองรับประทานลูกพรุณสดๆ หรือลูกพลัมดูสิคะไม่เลวเลยทีเดียว

#### • ถั่ว

ผู้หญิงทุกคนอยากมีหุ่นสวยเพรียว ไม่มีไขมันส่วนเกินสะสม “ถั่วช่วยคุณได้ค่ะ”  
ถั่วเป็นอาหารที่อุดมไปด้วย

โปรตีน เหล็ก วิตามินบี นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังค้นพบว่าเมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์  
ชนิดที่

ละลายน้ำได้ (ซึ่งถั่วมีอยู่แล้วมากมาย) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิม-  
นทานความอยาก

อาหารจะลดลง ซึ่งแน่นอนว่ามีประโยชน์กับคุณสุขภาพสตรีที่ต้องการลดความอ้วนเป็นอย่างมาก

#### • บรอกโคลี

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคุณสุขภาพสตรีทั้งหลายเพราะบรอก-  
โคลีเป็นแหล่งซีลีเนียมตาม

ธรรมชาติซึ่งเจ้าตัวซีลีเนียมนี้แหละค่ะ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ (ซีลี-  
เนียมจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง

จึงทำให้ผิวดูอ่อนวัยนุ่มนวล มีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว) แถมยังช่วยลบริ้วรอยเหี่ยวย่นอีกด้วย

#### • กล้วยไข่

กล้วยทุกชนิดดีต่อสุขภาพแต่กล้วยไข่ดีเป็นพิเศษ ในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรารู้จักกันดี คือ

เบต้าแคโรทีนโดยธรรมชาติ  
เมื่อเราอายุพ้นยี่สิบสองไปแล้วความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงัก

ความเสื่อมในส่วนต่างๆของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือนอย่างช้าๆ  
ขณะนั้นเองมีสองสิ่งที่สำคัญเกิดขึ้นในร่างกาย

ของเรา ซึ่งก็คือสิ่งแรก เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้นสิ่งที่สองความสามารถในการ

ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆพร้อมกันนั้นความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระ

(Detoxification) ก็ลดลงอย่างน่าตกใจเช่นกันดังนั้น  
กลยุทธ์ที่คุณจะสู้กับความแก่ด้วยตนเองก็คือคุณต้อง

รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระให้มากซึ่งสารนี้เรารู้จักในชื่อที่ เรียกว่า แอนตีออกซิแดนท์

(Antioxidants) ซึ่งในกล้วยไข่ 1 ชีด มีสารเบต้าแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม

## • ฟรุ้ง

คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่คะว่าฟรุ้ง 1 ชีดมีวิตามินซีสูงถึง 180 มิลลิกรัม วิตามินซีมีบทบาทในการสร้าง

คอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณเต่งตึงไม่แก่ง่อนวัยวิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเจ้าตัว

สารต้านอนุมูลอิสระนี้เองที่ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพผิวหนังแห้งเหี่ยว เกิดริ้วรอยตีนกาวิตามินซี

มีความสำคัญต่อการสร้าง และบำรุงเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน(Connective Tissue) เซลล์นับล้านๆตัวเกาะเกี่ยวกัน

เป็นร่างกายได้ด้วยเนื้อเยื่อที่เรียกว่า คอลลาเจนมันคือคอลลาเจนตัวเดียวกันกับคอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบน

ใบหน้าของคุณผู้หญิงทั้งหลายเต่งตึงนั่นเอง และเพราะฟรุ้งอุดมไปด้วยวิตามินซีนั่นเอง คุณๆ ทั้งหลายที่อยาก

คงความเป็นหนุ่มเป็นสาวให้แก่ผิวสวยไว้นานๆน่าจะลองหันมารับประทานฟรุ้งเป็นประจำนะคะ

## • แอปเปิ้ล

มีสารสำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซีและเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ “เพคติน” แต่ที่น่าสนใจสำคัญ

คุณผู้หญิงทั้งหลายคือ เจ้าตัว “เพคติน” นี้มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนักและลด

โคเลสเตอรอล หากคุณหิวจนตาลาย แต่ยังไม่ถึงเวลาอาหารแอปเปิ้ลสักลูกจะช่วยลดความหิวได้เพราะ

แอปเปิ้ลมีแป้งและน้ำตาลในรูปของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวถึง 75 %ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำตาลพิเศษ

ชนิดนี้ได้รวดเร็วและนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้นความอยากอาหารจึงลดลงทำให้คุณ

ไม่รู้สึกหุงุดหงิด หรืออ่อนเพลีย แอปเปิ้ล 2-3 ผลต่อวันช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้

เพราะแอปเปิ้ลมีเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ผลจากการวิจัยชี้ว่าเมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อย

สลายไขมันและแยกโคเลสเตอรอลออกมาเสร็จสิ้นแล้ว เพคตินจากแอปเปิ้ลจะไปคอยดักจับโคเลสเตอรอล

เหล่านั้นและพาไปทิ้งก่อนที่จะถูกดูดกลับเข้าร่างกาย

## • ส้ม

แหล่งวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยธรรมชาติการรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยคุมน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง

เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็วเป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดีทีเดียวคะนอกจากนี้

หากรู้สึกหิวก่อนเวลา แทนที่จะนึกถึงเค้กก่อนโต

หรือโดนัทชิ้นใหญ่ให้ลองหยิบสัมผัสลูกเข้าปากแทนจะได้

ประโยชน์มากกว่าในราคาที่ถูกกว่าด้วยนะคะ

ผักและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นสำหรับคุณๆผู้หญิงทุกท่านที่ต้องการ

รักษาสุขภาพ นอกจากผักผลไม้ทั้งเจ็ดนี้แล้วผักและผลไม้อื่นๆ  
ก็มีคุณประโยชน์ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันสถาบัน

โภชนาการแห่งชาติอเมริกาจึงได้แนะนำขนาด-ในการรับประทานผักผลไม้ในแต่ละวันว่า  
ควรรับประทาน

รวมกันให้ได้วันละครึ่งกิโล หรือ 5 ซีดจะช่วยให้คุณๆทั้งหลายมีสุขภาพแข็งแรง แจ่มใส  
ปราศจากโรคร้าย

ไข้เจ็บมารบกวนคะ

ที่มา...[www.halalthailand.com](http://www.halalthailand.com)