

แนะนำอาหาร....เป็นยามหัศจรรย์...รักษาโรคได้

นำเสนอเมื่อ : 19 ส.ค. 2552

ยีน คอนลิน นักเทคนิคการแพทย์ ได้รวบรวมสรรพคุณของอาหารที่ช่วยรักษาโรค
ซึ่งพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ฮาร์เปอร์คอนลิน นิวยอร์ก ไว้ในหนังสือชื่อ 'ยามหัศจรรย์สำหรับคุณ' ดังนี้

- 1. ปวดหัว กินปลามากๆ** ทั้งปลาทะเล ปลาน้ำจืด น้ำมันจากปลามีสรรพคุณป้องกันการปวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลง
- 2. แพ้ละออง** เป็นแพ้ทั้งฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว
- 3. โรคหัวใจ** ต้มชาเขียว เป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด
- 4. โรคนอนไม่หลับ** ต้มน้ำผึ้ง เป็น ประจำสารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยาหล่อมประสาททำให้นอนหลับฝันดี
- 5. โรคหืดหอบ** กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง
- 6. โรคไขข้ออักเสบ** กินปลาเท่านั้น แก่ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์ (ปลากะป๋อง) น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทาลง
- 7. ท้องผูก ท้องอืด** ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก และขิงทำให้อาการคลื่นไส้
- 8. ติดเชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ** ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ (ไม้เมืองหนาว)
- 9. โรคหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน** โดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยจะบรรเทาอาการเครียดวิตกกังวล และความคิดสับสนได้
- 10. โรคกระดูกพรุน** ทั้งกระดูกเปราะและแตกง่าย แก่ไขได้โดยให้กินสับปะรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก ช่วยเ้ากระดูกแข็งแรงได้

11. ความจำเสื่อม แก่ไขโดย กินหอยนางรม หอยแครงหรือ หอยอื่น ๆ
ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้จมูกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้ด้วย

13. ไอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้ออนั้นสกัดมาจากพริกแดง

14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี รำข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะรำข้าว กะหล่ำปลี
ช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม ข้อสำคัญอย่ากินไ้มาก เพราะใช้
ฮอร์โมนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโตกรดไขมันในลูกไม้น้ำมันที่เรียกว่าไลนอลินในเต้านมหายไป

15. มะเร็งปอด กิน ส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของสารเบต้าแคโรทีน

16. แผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร
และลำไส้เล็กหายขาดได้

17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก ช่วยให้อาการปั่นป่วน
ในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล่นงานทุเลาลง

18. เส้นเลือดตีบ กินผลโอคาโต แก้วได้เพราะไขมันดี ' โมโรอันแซตเทอเรต ' ที่มีอยู่ในผลไม้
ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว ' คอลเลสเตอรอล ' ได้

19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอลีฟ และผักขึ้นฉ่ายพืชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมีทำให้ระดับความดันเลือดลดลง

20. น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบร็อกโคลี่ และถั่วลิสง ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

อาหารที่เรากินในแต่ละวันนั้น นอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆได้
ถ้ารู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง