

ตี๋มไวน์แดง.... ได้โอเมก้า-3

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2552

ไวน์แดงอาจมีส่วนช่วยให้ร่างกายดูดซึมโอเมก้า-3 ได้มากขึ้น



ผลการวิจัยซึ่งติดตามศึกษาผู้หญิงอายุ 26-65 ปีที่ตี๋มไวน์แดงวันละ 1 แก้วเป็นประจำทุกวัน พบว่าช่วยให้ระดับโอเมก้า-3 ในเลือดสูงขึ้น แม้วาจะรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า-3 สูงในปริมาณไม่มากนัก นักวิจัยเชื่อว่าเป็นเพราะไวน์แดงมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายดูดซึมโอเมก้า-3 ได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงที่สมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคมะเร็งเต้านม
ไม่ควรตี๋มไวน์เพื่อหวังผลได้ดังกล่าว เนื่องจากการตี๋มไวน์เพียงวันละแก้วอาจเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

ขอบคุณข้อมูล : แพรว