

แนะวิธีล้างพิษ.....ด้วยเห็ด 3 อย่าง

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

วันนี้แนะวิธีล้างพิษออกจากร่างกายของเรา ด้วยวิธีง่ายๆจากเห็ด 3 อย่าง

เห็ดสามอย่าง คือ เห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสด หรือ เห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็ด และน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
- ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง

เห็ดชนิดเดียว ประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด 3 อย่าง มารวมกัน หรือ 3 อย่างขึ้นไป

เห็ดที่นำมาใช้ คือ เห็ดที่กินได้

เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง

ล้างน้ำให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร

โปรตีนในเห็ด

โปรตีนในเห็ด 3 อย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้วจะได้โปรตีนจากเห็ด

ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์

โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโนที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ด้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถาคันที่เป็นมะเร็งแล้วกินได้ แต่อยากคาดหวังอะไร ควรไปพบแพทย์รักษาจะดีที่สุด

อาหารตัวอื่นที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมาย

เช่น กระเจียบเขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ ที่ควรกินป้องกันเอาไว้

น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ใช้ทำเป็นน้ำซุปรองอาหารก็ได้

แต่ไม่ควรนำเห็ด 3 อย่างไปผัดน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมัน

เพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีโคเลสเตอรอลฝ่ายดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ที่มา: หนังสือ "กินเป็นลืมป่วย" บรรยายโดย อ.สุทธิวิทย์ คำภา