

## บรอกโคลี...ผักสยบภูมิแพ้

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2552

ถ้าภูมิแพ้หรือการแพ้อากาศทำชีวิตคุณลำบากละก็ ลองเดินไปที่แผงขายผักในตลาดแล้วซื้อบรอกโคลีมาทานดูสิ

เพราะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยยูซีแอลเอพบว่า การกินหน่ออ่อนของบรอกโคลีอาจช่วยให้หายใจคล่องขึ้นโดยผลการศึกษาพบว่า **คนที่กินหน่ออ่อนของบรอกโคลี 200 กรัม นาน 3 วัน** จะมีปริมาณการผลิตโปรตีนซึ่งออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระบริเวณเซลล์จมูกเพิ่มขึ้น 200 เปอร์เซ็นต์



นพ.มาร์ค เอ ไรต์ ผู้ร่วมทำวิจัย กล่าวว่า **สารที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการผลิตโปรตีนที่ว่านี้คือซัลโฟราเฟน** ที่พบมากในหน่ออ่อนของบรอกโคลีนั่นเอง

**นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า** สารต้านอนุมูลอิสระนี้ช่วยต่อสู้กับอาการอักเสบอันเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ได้

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสาร Men's Health