

## แนะนำ...อาหารเพื่อสุขภาพ...และป้องกันโรคได้

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

**อยากมีสุขภาพแข็งแรง และป้องกันโรคบางชนิดไม่ให้เกิดขึ้นในตัวเรา  
ขอแนะนำให้คุณเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อไปนี้ค่ะ...**

### 1. การกินคะน้าตาไม่เป็นต่อ

คะน้าเป็นผักหาง่ายในท้องตลาด เป็นผักที่อุดมไปด้วย **วิตามินซี วิตามินอี แคโรทีนอยด์ และโฟเลต** นอกจากนี้ยังมีสาร “ **ลูทีน** ” ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในเลนส์ตา จากงานวิจัยพบว่า การกินอาหารหรือผักที่มีสารลูทีนสูง เช่น คะน้า จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน นอกจากนี้การกินคะน้าเป็นประจำ ยังช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ปอด และเต้านมอีกด้วย

### 2. การกินเห็ดป้องกันกระดูกพรุน

คนส่วนใหญ่ทราบดีว่าการขาดวิตามินดีและแคลเซียม จะทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ยิ่งอยู่ในวัยสูงอายุก็อาจเพิ่มอัตราความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ล่าสุดนักวิจัยพบว่า **การกินอาหารที่มีธาตุทองแดงเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้ และการขาดธาตุทองแดงแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้อาการกระดูกพรุนแย่ลงไปอีก** ดังนั้นการกินอาหารที่มีธาตุทองแดงมาก เช่น เห็ด ปู กุ้งมังกร หอยนางรม ลูกพรุน ปลาซาร์ดีน จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

### 3. การกินแอปเปิ้ลให้ปอดแข็งแรง

ไม่ว่าจะกินแอปเปิ้ลเขียวหรือแดงก็ดีต่อปอดเป็นที่สุด เพราะแอปเปิ้ลมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ “ **เคอร์ซีทิน** ” สารตัวนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดอย่างใดผล นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย วิธีการกินแอปเปิ้ลให้ได้สารเคอร์ซีทินมากที่สุดก็คือ ต้องกินผลสดทั้งเปลือก ซึ่งจะให้ได้รับสาร “ **เพกทิน** ” จากเปลือกแอปเปิ้ลเพิ่มขึ้นด้วย สารเพกทินมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย ส่วนคุณสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนักการกินแอปเปิ้ลจะช่วยให้อิ่มนาน ไม่รู้สึกหิว เพราะในแอปเปิ้ลมีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันทีถึง 75 เปอร์เซ็นต์ การกินแอปเปิ้ลสดได้ประโยชน์มากมาย

### 4. การกินองุ่นทั้งเมล็ดช่วยชะลอความแก่

ใครที่อยากเป็นหนุ่มเป็นสาวสองพันปี เรามีวิธีการชะลอความชราด้วยการกินผลไม้ที่หาง่าย ๆ เช่น องุ่น และต้องเคี้ยวเมล็ดองุ่นด้วย เพราะในเมล็ดองุ่นมีสาร “**โอพีซี**” (oligomeric proanthocyanidin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าวิตามินซีถึง 20 เท่า และสูงกว่าวิตามินอีถึง 50 เท่า องุ่นจึงเป็นผลไม้ที่ช่วยรักษาสุขภาพจากภายใน ช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิวพรรณให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยชะลอความชรา และเป็นสารต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวกับจอประสาทตาอีกด้วย

**ขอให้ทุกคนสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บค่ะ**