

10 อันดับเครื่องดื่ม.....ที่มีประโยชน์มากที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส จัดอันดับ 10 เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุดในโลก โดยดูที่ระดับสารแอนติออกซิแดนต์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ

ปัจจุบันมีเครื่องดื่มหลายชนิดอ้างว่า ใส่สารอนุมูลอิสระไว้ แต่หลายคนไม่ทราบว่าสารนี้คืออะไรกันแน่ สำหรับสารต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์เนื่องมาจากในกระบวนการปฏิกิริยาชีวเคมี ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย จะมีการขับของเสียที่ร่างกายได้รับ ได้แก่ **ควีนบุตรี แอลกอฮอล์ รังสียูวี เอกซเรย์** ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอนุมูลอิสระที่มีอันตรายต่อเซลล์ ในร่างกายที่อาจส่งผลให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ภาวะข้อต่ออักเสบ ต้อกระจก และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ **อนุมูลอิสระจะทำลายเนื้อเยื่อเซลล์ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของดีเอ็นเอ** ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการมีเซลล์มะเร็ง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่นำไปสู่กระบวนการ เกิดโรคมะเร็ง

สำหรับ 10 อันดับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ

- 1.น้ำทับทิม
- 2.ไวน์แดง
3. น้ำองุ่นคอนคอร์ด
4. น้ำบลูเบอร์รี่
- 5.น้ำแบล็กเชอร์รี่
- 6.น้ำอะซาลี
7. น้ำแครนเบอร์รี่
- 8.น้ำส้ม
- 9.น้ำชา
- 10.น้ำแอปเปิ้ล - ปราฟตา

