

กินสลัดและผักดิบ.....เลือดข้นทันตาเห็น

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

นักวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหุลยเชียงใหม่ สเตท ผู้ทำการศึกษายังได้พบว่า แม้แต่การบริโภคผักดิบวันละ 1 มื้อ ก็ยังได้ปริมาณของวิตามิน เอ อี บี 6 และกรดโฟลิกสูงเกือบเท่าคำแนะนำ ยิ่งผู้ที่กินสลัดและผักดิบมากขึ้น ก็จะมีระดับของวิตามินซีและอี กรดโฟลิกและสารคาโรทีนอยด์ อันเป็นสารป้องกันความเสี่ยงของร่างกาย ที่ทำให้ผิกละเอียดและผลไม้อาหารชนิดมีสีเหลือง สีส้ม และสีแดงสูงขึ้น



การศึกษาได้ทำโดยสำรวจจากคนอเมริกันที่เป็นผู้ใหญ่เกือบ 18,000 คน พบว่าเป็นผู้ชอบกินสลัดมากกว่า 18-38% เท่านั้น แต่เมื่อคิดโดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่นิยมกินสลัดและผักดิบ จะมีระดับของสารอาหารในเลือดสูงกว่าผู้ที่ไม่ชอบกินผักดิบถึง 15%