

สุดยอด..... 20 อาหารล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

**คนโบราณและนักโภชนาการมักกล่าวว่า"อาหาร"เป็นยาที่วิเศษที่สุด
เพราะเป็นแหล่งรวมของสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย**

แต่ใช่ว่าต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงอย่างเป่าฮื้อ หูฉลาม รังนก หรือของหายากอย่างดีหมีเท่านั้น ถึงจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายได้ เพราะจากการศึกษาแล้วพบว่าอาหารที่เราหาได้ตามท้องตลาดในชีวิตประจำวันก็มีประโยชน์ในตัวไม่ใช่น้อย

ที่สำคัญอาหารเหล่านี้ยังช่วยล้างพิษให้แก่วัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ตับ ลำไส้ ไต ผิวหนัง ช่วยป้องกันการจับตัวของสารพิษ รวมถึงช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งสารพิษต่าง ๆ ที่สะสมอยู่ในร่างกายอาจมาจากควันพิษในอากาศ สารเจือปนในอาหาร เช่น สีผสมอาหาร สารกันเสีย ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยรอส เป็นต้น



❌ [ควรวินิจฉัยมาดูก่อนว่าอาหารชนิดใดสามารถช่วยล้างพิษให้คุณได้บ้าง ...](#)

❌ เริ่มจาก ลำดับที่ **20 สาหร่าย** พืชสีเขียวในทะเลที่หลายคนมองข้ามคุณประโยชน์ แต่จากการศึกษาของ McGill University ที่ Montreal แสดงผลว่าสาหร่ายสามารถจับของเสียจากรังสีที่สะสมในร่างกาย

ในปัจจุบันเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงรังสีต่างๆจากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นไมโครเวฟทั้งหลายได้ ซึ่งพลังงานความร้อนเหล่านี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก่อให้เกิดมะเร็งได้ ซึ่งสาหร่ายจะช่วยดูดซับคลื่นรังสีเหล่านั้น และสามารถจับกับพวกโลหะหนักได้ด้วย นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ในปริมาณมาก

❌ **19. หัวหอม** ประกอบไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LD ซึ่งไม่ดีเพราะเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือช่วยรักษาโรคเบาหวานโดยช่วยในระดับน้ำตาลลงที่

✘ **18. มะนาว** เป็นสุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาดตับ มีวิตามินซีสูง น้ำมะนาวสดเมื่อนำมาผสมกับน้ำอุ่นแล้วดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอนจะช่วยให้เลือดสะอาดขึ้น แต่ถ้านำมาผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง ก็จะเป็นอาหารที่ช่วยล้างพิษในลำไส้ และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

✘ **17. เมล็ดแฟลกซ์** ประกอบไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็น อย่างโอเมก้า 3 ซึ่งมีประโยชน์ต่อสมอง ช่วยบำรุงความจำ และมีผลดีต่อหัวใจเพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังมีสารอื่นที่ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้น

✘ **16. กระจับปี่** น้ำกระจับปี่มีคุณสมบัติ ช่วยทำความสะอาดแบคทีเรียและไวรัสออกจากระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งมักก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออกหรือมีเลือดปน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ซึ่งสารในกระจับปี่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสเหล่านั้นได้

✘ **15. ทับทิม** ตำราแพทย์แผนโบราณของชาวเอเชียกล่าวไว้ว่า การดื่มน้ำทับทิม สามารถรักษาอาการอักเสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในผลทับทิมมีสารแอสไพรีนซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับแอสไพรีนในยาแก้ปวด ช่วยล้างพิษ ลดการติดเชื้อของเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย และลดอาการอักเสบ

โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม ช้ำ แนะนำให้กินทับทิม เพราะช่วยลดอาการปวดลงได้ ขณะเดียวกันยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

✘ **14. พืชตระกูลถั่ว** (เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และถั่วขาว) จากการศึกษพบว่าผู้ที่กินถั่วเป็นประจำมีระดับคอเลสเตอรอลน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้กิน และลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจด้วย พืชตระกูลถั่วนี้ประกอบด้วยไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ทำความสะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้สูงที่ อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

✘ **13. ขันฉ่าย** ถือว่าเป็นสุดยอดอาหารในการทำความสะอาดเลือด และช่วยลดความดันโลหิต สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรกินขันฉ่ายเป็นประจำ หรืออาจจะหัดดื่มขิงน้ำคั้นจากขันฉ่ายสดในตอนเช้า เพื่อช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดได้สูงที่ ในขันฉ่ายยังประกอบด้วยสารต้านการเกิดมะเร็ง และสารที่ช่วยขับของเสียจากปัสสาวะหรือในคนที่สูบบุหรี่หรือผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ด้วย

✘ **12. แครอท** เต็มไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน (Alpha and Beta-carotene) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิตามินเอ และถือว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเยี่ยมช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะช่วยระบบทางเดินประสาท สายตา ผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ และจากการวิจัยพบว่าสารในแครอทช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจและหัวใจแข็งแรงขึ้น

✘ **11. มะเขือพวง** คนไทยนิยมใส่มะเขือพวงในอาหาร ประเภท ผัดเผ็ด แกงป่า แกงกะทิ และน้ำพริก สมัยก่อนแกงกะทิเช่นแกงไก่ใส่มะเขือพวงเต็มไปด้วย ใส่ใก่น้อยเนนการกินมะเขือเป็นหลักแต่ปัจจุบันกลับตรงกันข้าม แกงไก่มีใก่ใก่มากกว่ามะเขือ

และคนก็เลือกกินแต่ไก่ จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนในปัจจุบันมีรูปร่างอ้วนกว่าคนสมัยก่อน

มะเขือพวงเป็นผักที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งสามารถช่วยลดไขมันในอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยจับไขมันอิ่มตัว (ไขมันอันตราย) และขับออกจากร่างกายโดยระบบขับถ่าย ทั้งยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบทางเดินอาหารได้เร็วขึ้นและลดการสะสมของเสีย



10. ส้มโอ หรือเกรปฟรุต เพราะเป็นผลไม้รสชาติดีจึงได้รับความนิยมในอาหารมื้อเช้าของชาวตะวันตก สารเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ประเภทหนึ่งในเกรปฟรุต สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและขวางทางเดินในหลอดเลือด นอกจากนี้เพคตินยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้โลหะหนักเหล่านี้ทำอันตรายต่อร่างกาย ส่วนเกรปฟรุตช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งตับอ่อน สารต้านอนุมูลอิสระในเกรปฟรุตช่วยปกป้องสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

9. กระเทียม

จากหลายการศึกษาให้ผลตรงกันถึงคุณสมบัติของกระเทียมในการทำความสะอาดร่างกาย นั่นคือการกินกระเทียมเพื่อ **ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิ**ในทางเดินอาหาร และ**ฆ่าเชื้อไวรัส** โดยเฉพาะทำความสะอาดเลือดและระบบลำไส้ ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นและลดแรงดันโลหิต นอกจากนี้ยังต่อต้านการเกิดมะเร็งและทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น แต่ก็ควรระวังเรื่องการกินกระเทียมมากเกินไป ซึ่งก่อให้เกิดลมหายใจที่มีกลิ่นกระเทียมไปด้วย

8. บลูเบอร์รี่

เป็นผลไม้ที่มีค่าแอนติออกซิแดนต์สูงมากชนิดหนึ่ง และถือเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารรักษาโรค เนื่องจากในบลูเบอร์รี่มีสารแอสไพรินตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือดในหลอดเลือดแดง ซึ่งทำให้ในบลูเบอร์รี่สามารถเข้าไปขัดขวางแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้ลดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

7. กะหล่ำ

เต็มไปด้วย**สารต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)** และช่วยดับซีสต์ฮอร์โมนที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ พืชตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี และกะหล่ำปลีม ผักเหล่านี้ช่วยทำความสะอาดร่างกายและช่วยกำจัดของเสียจากสิ่งแวดล้อม เช่น ของเสียจากควันบุหรี่ คาร์บอนจากท่อไอเสีย และช่วยให้ตับผลิตเอนไซม์ออกมาให้เพียงพอในการกำจัดของเสีย

6. บีตรูต

ผักสีแดงที่นิยมใส่ในสลัดนี้นับเป็นผักมหัศจรรย์ ซึ่งประกอบไปด้วยไฟโรเคมีคอล (Phytochemical) วิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งทำให้บีตรูตมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ทำความสะอาดเลือด **ดับและระบบนำเหลือง** อีกทั้งมีคุณสมบัติช่วยให้อวัยวะขับออกซิเจนได้มากขึ้น จึงช่วยกำจัดของเสียได้ง่ายและเร็วขึ้น ซึ่งจากการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้พบว่าบีตรูตช่วยปรับระดับกรด-ด่างในเลือดให้สมดุลด้วย

5. อะโวคาโด

อาจยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก

แต่ปัจจุบันเราก็สามารถหาซื้ออะโวคาโดได้จากตลาดทั่วไป ในอะโวคาโดมีสารกลูตาไทโอน(Glutathione) ที่สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น

ทั้งช่วยจับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งกว่า 30 ชนิด
และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจำพวกสารเคมีและโลหะหนัก ซึ่งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน (University of Michigan) พบว่าผู้สูงอายุซึ่งกินอาหารที่มีสารกลูตาไทโอนสูงจะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ได้กิน และมีอัตราการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์

❌ 4. **ตำลึง** ผักใบเขียวที่ขึ้นข้างรั้วหาง่าย และราคาไม่แพงนี้

ในสมัยก่อนเรามักนำมาทำแกงจืดตำลึงโดยใส่น้ำน้อยๆ แต่ปัจจุบันดูเหมือนว่าแกงจืดตำลึงจะมีตำลึงอยู่ไม่กี่ใบ และมีหมูสับเต็มไปหมด ซึ่ง**ตำลึงมีคุณสมบัติ ช่วยผลิตน้ำดีที่จะทำให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น** นอกจากนี้สารที่มีอยู่ในตำลึงยังช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกายด้วย

❌ 3. **แอปเปิ้ล** ประกอบไปด้วยเพกตินสูง

เพกตินเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่งที่ช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายเซลล์สมอง นี่ก็คือเหตุผลที่เราควรที่จะกินแอปเปิ้ลเพื่อล้างสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติ **ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง** **ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส** จากการศึกษาทดลองยังพบว่าแอปเปิ้ลช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอาการแพ้ในเด็ก และทำให้เกิดไมเกรนในผู้ใหญ่ได้

❌ 2. **อัลมอนด์** เป็นถั่วที่มีใยอาหารสูง มีแคลเซียมและโปรตีนที่ดีต่อร่างกาย แม้จะมีไขมัน

แต่ก็เป็นไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกายในระหว่างที่เราทำการล้างพิษจึงควรกินอัลมอนด์ นอกจากนี้อัลมอนด์ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะเกิดอาการไฮเปอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia) ทำให้รู้สึกหิวน้ำมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และหากน้ำตาลในเลือดต่ำที่เรียกว่า ไฮโปไกลซีเมีย(Hypoglycemia) จะทำให้เกิดอาการหิวเป็นลม ใจสั่น ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก

❌ ❌ 1. **กล้วย** มีคุณสมบัติในการบำรุงและสร้างความแข็งแรงแก่กระเพาะอาหาร

ในขณะเดียวกันก็ให้เกลือแร่ที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียมช่วยควบคุมระดับของเหลวในร่างกายโดยช่วยขับของเหลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายโดยช่วยขับของเหลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายได้ดีขึ้น การกินกล้วยเป็นประจำยังช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติอีกด้วย

นี่คือความสุขยอดของบ้านเมืองเรา....ซึ่งบ้านเมืองอื่น..แอบอิจฉา

ที่มา women.thaiza.com/