

## จับคู่อาหาร ....สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

อาหารหลายประเภทมีประโยชน์ต่อร่างกาย  
แต่หากสามารถรับประทานกับอาหารที่ส่งเสริมกันจะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพมากขึ้นไปอีก

### มาดูกันว่า อาหารคู่ใดบ้างที่ดีต่อสุขภาพ



**ไข่+น้ำส้ม**

หลายคนอาจรับประทานอาหารเช้าโดยไม่รู้ว่า เป็นอาหารที่ส่งเสริมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์หรือเป็นมังสวิรัต ซึ่งอาจจะไม่ได้รับธาตุเหล็กมากเท่าที่ร่างกายต้องการ แมว้า ผัก ถั่ว และไข่ จะเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กซึ่งจำเป็นต่อการเสริมสร้างเม็ดเลือด แต่ร่างกายดูดซึมเหล็กจากอาหารเหล่านี้ไปใช้ได้เพียง 2-20 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ได้ง่ายกว่า การรับประทานอาหารที่วิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม จะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กจากไข่ ผัก และถั่วได้มากขึ้นถึง 6 เท่า ซึ่งมากพอจะช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกอ่อนเพลียเพราะโลหิตจางได้



**ไขมัน+พริกไทยดำ**

แกงกะหรี่ได้ชื่อว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่คนอินเดียคุ้นเคยกันดี เพราะส่วนผสมหลักคือผงขมิ้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ผลการวิจัยชิ้นล่าสุดพบว่า ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่รับประทานเคอร์คูมินวันละ 1 กรัม ช่วยให้เซลล์สมองถูกทำลายน้ำลง อย่างไรก็ตามร่างกายดูดซึมสารเคอร์คูมินไปใช้งานได้น้อยมาก แต่ถารับประทานพริกไทยดำไปพร้อมกันด้วย จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารเคอร์คูมินมากขึ้นถึง 2,000 เท่า



**แฮมเบอร์เกอร์ + หมูไร้ไขมัน**

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เนื้อติดมัน หมูติดมัน ฯลฯ นับเป็นศัตรูตัวร้ายของสุขภาพ แต่บางครั้งบางคราวหลายคนก็อดใจไม่ได้ หรือบางทีก็จำเป็นต้องรับประทานเพราะความเร่งรีบ หากอยากลดผลกระทบจากไขมันอิ่มตัวเหล่านี้ลงบ้าง ผลการวิจัยแนะนำให้รับประทานเครื่องดื่มนม หรือของหวานที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมไร้ไขมัน นมถั่วเหลือง 1 แก้ว จะช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายดูดซึมไขมันอิ่มตัวเหล่านี้



### ชาเขียว+มะนาว

ผลการวิจัยจากประเทศญี่ปุ่นซึ่งติดตามศึกษาผู้หญิงและผู้ชายจำนวนมากกว่า 40,500 คน พบว่า ผู้ที่ดื่มชาเขียววันละ 5 แก้ว ขึ้นไปเป็นประจำทุกวัน เสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองน้อยที่สุด แต่ที่น่าเสียดายคือ ระบบย่อยอาหารที่ทำให้สารต้านอนุมูลอิสระในชาเหลือไม่ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่มีในชาก่อนดื่ม แต่ถาผู้ดื่มชาเขียวเติมน้ำมะนาว หรือน้ำสมลงไปในชาเขียวเพียงเล็กน้อย วิตามินซีในน้ำมะนาวหรือน้ำสมจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมอนุมูลอิสระได้ดีขึ้น 13 เท่า ซึ่งทำให้การดื่มชาเขียวเพียงวันละ 1-2 แก้ว ก็ช่วยป้องกันโรคร้ายดังกล่าวอย่าได้ผลแล้ว

**จับให้ถูกคู่ก็ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ**