

## สุดยอด.....อาหารล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

**ขึ้นชื่อว่าอาหารล้างพิษ หลายคนคงนึกว่าหากินได้ยาก แต่อาหารล้างพิษดังต่อไปนี้หากินได้ง่ายแสนง่าย ไปดูกันดีกว่าคะว่ามีอะไรบ้าง**

**สาหร่าย** - พืชสีเขียวในทะเลที่หลายคนมองข้าม แต่ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัย McGill ในเมืองมอนทรีออล (Montreal) ประเทศแคนาดาพบว่า สาหร่ายสามารถดูดซับของเสียจากรังสีที่สะสมในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่วาจะเป็นรังสีจากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือคลื่นไมโครเวฟ ซึ่งพลังงานความร้อนจากรังสีเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ สาหร่ายยังอุดมไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่จำนวนมาก

**หัวหอม** - ประกอบด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล ต้วยาการก่อให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น รักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือรักษาโรคเบาหวานได้ โดยช่วยทำให้ระดับน้ำตาลลงที่

**มะนาว** - สุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาดตับ ทั้งยังมีวิตามินซีสูง การดื่มน้ำมะนาวสดผสมกับน้ำอุ่นทุกเช้าหลังตื่นนอน จะสามารถช่วยล้างพิษและทำให้เลือดสะอาดขึ้น แต่ถ้านำน้ำมะนาวสดผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง ก็จะช่วยล้างพิษในลำไส้และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

**กระเจี๊ยบ** - น้ำกระเจี๊ยบมีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดแบคทีเรียและไวรัสในระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งมักก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออก มีเลือดปน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง

**ทับทิม** - ตำราแพทย์แผนโบราณของเอเชียนกล่าวไว้ว่า การดื่มน้ำทับทิมสามารถรักษาอาการอักเสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในทับทิมมีสารแอสไพรินซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับแอสไพรินในยาแก้ปวด จึงช่วยล้างพิษ ลด การติดเชื้อของเชื้อโรค และลดอาการอักเสบ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม ช้ำ นอกจากนี้ ทับทิมยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

**พืชตระกูลถั่ว** - ไม่ว่าจะเป็นถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง หรือถั่วขาว ล้วนมีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ทั้งยังสามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ มะเร็งลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

**ขึ้นฉ่าย** - สุดยอดอาหารทำความสะอาดเลือดและช่วยลดความดันโลหิต การดื่มน้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายสดในตอนเช้าจะช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดให้คงที่ นอกจากนี้ ขึ้นฉ่ายยังประกอบไปด้วยสารต้านการเกิดมะเร็ง รวมไปถึงช่วยขับของเสียจากปัสสาวะในคนที่สูบบุหรี่และผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ด้วย

**แครอท** - อุดมไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิตามินเอ ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดียิ่งเยี่ยม ปกป้องร่างกายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับระบบทางเดินประสาท สายตา และผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ

**มะเขือพวง** - มะเขือพวงอุดมด้วยไฟเบอร์จึงช่วยดูดซับไขมันในอาหาร ที่สำคัญคือสามารถช่วยจับไขมันอิ่มตัวและขับออกจากร่างกายโดยระบบขับถ่ายได้ ทั้งยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบทางเดินอาหารได้อย่างรวดเร็ว จึงลดการสะสมของของเสียได้อยู

### **ส้มโอ / เกรปฟรุ้ต** - คนตะวันตกนิยมกินเกรปฟรุ้ตในอาหารมื้อเช้า

เนื่องจากสารเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ประเภทหนึ่งในเกรปฟรุ้ต

สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและขวางทางเดินในหลอดเลือดได้ ทั้งยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้โลหะหนักทำอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งตับอ่อนด้วย

**กระเทียม** - กระเทียมช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิ รวมไปถึงไวรัสในทางเดินอาหารได้อย่างดี ทั้งยังต่อต้านการเกิดมะเร็งและทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น

**บลูเบอร์รี่** - ในบลูเบอร์รี่นั้นมีสารแอสไพรินตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถช่วยลดการระคายเคืองได้ นอกจากนี้ การกินบลูเบอร์รี่ยังช่วยขัดขวางแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ส่งการติดเชื้ในทางเดินปัสสาวะลดลง ที่สำคัญคือมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงมาก จึงถือเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารรักษาโรคที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย

**กะหล่ำ** - ช่วยดับขับฮอร์โมนที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนความเครียดที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ โดยพืชตระกูลกะหล่ำได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี และกะหล่ำปลม เป็นต้น

**บีตรูต** - ผักมหัศจรรย์ที่ประกอบไปด้วยไฟโตเคมีคอล วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด จึงมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ทำความสะอาดเลือด ทำความสะอาดตับและระบบนำเหลือง อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายขับออกซิเจนได้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้กำจัดของเสียได้ง่ายและเร็วขึ้นด้วย และล่าสุดยังพบว่าบีตรูต ช่วยปรับระดับกรด-ด่างในเลือดให้สมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**อะโวคาโด** - ในอะโวคาโดมีสารกลูตาไทโอน ที่สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ทั้งช่วยจับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งกว่า 30 ชนิด และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจำพวกสารเคมีและโลหะหนักได้ จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยมิชิแกนพบว่า ผู้สูงอายุที่กินอาหารที่มีสารกลูตาไทโอนเป็นประจำ จะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ได้กิน และมีอัตราการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์

**ตำลึง** - ผักใบเขียวที่ขึ้นข้างรั้ว หาง่าย และราคาไม่แพงนี้ มีคุณสมบัติช่วยผลิตน้ำดีที่จะทำให้หล่ำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้สารที่มีอยู่ในตำลึงยังช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกายได้อีกด้วย

**แอปเปิล** - ประกอบไปด้วยเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่ง ที่ช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักที่ปะปนมากับอาหาร เช่น พรอท ตะกั่ว จึงเป็นผลไม้ที่ช่วยล้างพิษได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง รวมทั้งฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสได้

**อัลมอนต์** - มีใยอาหาร แคลเซียม และโปรตีนสูง แม้จะมีไขมันแต่ก็เป็นไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกาย การกินอัลมอนต์เป็นประจำจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

**กล้วย** - หากินได้ง่ายและมีประโยชน์ต่อร่างกายมหาศาล นอกจากอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินเอ วิตามินบี 6 และบี 10 วิตามินซี โปรตีน แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม เหล็ก และทองแดงแล้ว กล้วยยังมีคุณสมบัติในการบำรุงและสร้างความแข็งแรงให้กับกระเพาะอาหาร ในขณะที่เดียวกันสารทริปโตแฟนที่มีอยู่ในกล้วยยังช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารส่งผ่านประสาทหรือนิวโรทรานสมิตเตอร์ที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสงบผ่อนคลายมากขึ้น ทริปโตแฟนนี้ยังช่วยขัดขวางการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และโรคนอนไม่หลับได้ด้วย การกินกล้วยเป็นประจำยังช่วยป้องกันอาการท้องผูกและทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติอีกด้วยนะคะ