

## สารอาหารในผัก....ต้องกินแบบว่าไรดี

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

ผักเป็นที่รวมของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นก็จริง แต่ผักแต่ละอย่างมีสารอาหารไม่เหมือนกัน ถ้าอยากได้วิตามินครบถ้วนจึงต้องกินแบบว่าไรดี อย่าสั่งแต่ผักคะน้าหมูกรอบของโปรดอย่างเดียว เดี่ยวขาดทุนไม่รู้ละ..

❌ **อินโดล ...** สาวๆ ที่ไม่ยอมปวดหัวกับมะเร็งเต้านม ต้องได้รับสารตัวนี้เป็นประจำ แต่หาได้จากผักตระกูลกะหล่ำที่เขียวเท่านั้น

❌ **อัลลิซัลไฟด์ส์ ...** ร่วงกวยเรามีเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ล้างสารพิษอยู่ก็จริง แต่ก็ต้องได้สารอาหารอย่างอัลลิซัลไฟด์สเข้าไปกระตุ้นด้วย เอนไซม์ถึงจะทำงานได้ดี อัลลิซัลไฟด์ส์มีอยู่ในหอมหัวใหญ่ หอมแดง ดินหอม กระเทียม

❌ **กลูตาเรต ...** เป็นฮีโร่ยอดเยี่ยมที่จะช่วยป้องกันเราจากมะเร็ง มีอยู่มากในมะเขือยาว มันฝรั่ง พริกไทย

❌ **ไลโคเพน ...** สารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นมาเพื่อป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากของท่านชายโดยเฉพาะ พบกับเขาได้ในมะเขือเทศลูกแดงๆ ยิ่งแดงยิ่งดี

❌ **เคอร์เซติน ...** สารต้านอนุมูลอิสระอีกตัวหนึ่ง ใครอยากผิวสวยหน้าใสกึ่งห้ามพลาด มันฝรั่ง บร็อคโคลี่ หอมหัวใหญ่ เพราะนั่นละ .. เคอร์เซตินทั้งนั้น!

❌ **ลูทีน ...** สารที่ขึ้นชื่อเรื่องลดจุดต่างดำ ทำให้ผิวแข็งแรง ไม่เหี่ยวง่าย ปิดโอกาสเป็นมะเร็ง แถมยังห่างายเพราะมีอยู่ในผักใบเขียวทุกชนิด

❌ **ฟลาโวนอยด์ส์...** เขาคือนักปราบเชื้อโรคทั่วราชอาณาจักร ช่วยให้ภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรง เหมาะสำหรับหญิงเหล็กที่ต้องทำงานโอเวอร์โหดเป็นประจำ มีมากในถั่ว กระเทียม

❌ **เบต้าแคโรทีน ...** ชื่อนี้ที่คุณรู้จักกันดี เขาคือพระเอกยอดนิยมในวงการความงาม เพราะสามารถปราบอนุมูลอิสระใหญ่ๆ ไปกองกับพื้นใต้หมัดเดียว และยังป้องกันมะเร็งในปอดให้สิงหนังกสูบได้อีกด้วย อยากพบเบต้าแคโรทีน อย่าลืมมองหาแครอท

ผักใบเขียวทุกชนิด พริก พักทอง ฝรั่งไม่ฉูดห้วง

ที่มา .... spicy