

ของดีมีประโยชน์.... 10 สารต้านอนุมูลอิสระ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

สารต้านอนุมูลอิสระมีผลดีต่อร่างกายและอาจลดมะเร็งต่างๆ และลดอุบัติการณ์การโรคหัวใจขาดเลือดได้จริงวันนี้ขอแนะนำ 10 สารต้านอนุมูลอิสระ ให้รู้จักค่ะ.....

1. สารสกัดจากเมล็ดองุ่น

สารซูเปอร์แอนติออกซิแดนท์ที่ออกซิไดซ์สูงกว่าวิตามินซี 20 เท่า และวิตามินอี 50 เท่า อยู่ในกระแสดองุ่นได้นานถึง 72 ชม. สามารถป้องกันและลดการทำลายล้างจาก สารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายเรตลอดเวลา ทั้งจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยเฉพาะระบบหลอดเลือด หัวใจ ผิวหนัง และตา ช่วยชะลอการเสื่อมของผิวพรรณไม่ให้แก่ก่อนวัยอย่างตรงจุด ปริมาณการใช้ วันละ 20-60 มก.

2. ชาเขียว

สารต้านอนุมูลอิสระประเภทฟลาโวนอยด์หลายชนิด โดยเฉพาะสาร EGCG ที่มีฤทธิ์มากกว่าวิตามินอีถึง 20 เท่า สามารถลดอัตราการเป็นมะเร็งของอวัยวะ โดยเฉพาะมะเร็งปอด, มะเร็งลำไส้, มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งตับ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเป็นพิษจากการสูบบุหรี่ ปริมาณการใช้ วันละ 300-1,000 มก.

3. สารสกัดจากเปลือกสนฝรั่งเศส

ช่วยแก้ปัญหาเรื่อง ผ่าด้วยการควบคุมการทำงานของกระบวนการสร้างเม็ดสีให้อยู่ในสภาวะที่สมดุล มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ ปริมาณการใช้ วันละ 75 มก.

4. โคเอนไซม์คิวเท็น

สร้างพลังงานในระดับเซลล์ให้ทำงานได้อย่างปกติ เซลล์ที่ต้องการพลังงานสูงและต้องการโคเอนไซม์คิวเท็นมากเป็นพิเศษ ได้แก่ เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์สมอง เพื่อให้มีความตื่นตัว เพิ่มทักษะในการจดจำและผ่อนคลายจากความตึงเครียด สวนเซลล์ผิวหนัง ต้องการโคเอนไซม์คิวเท็นเพื่อช่วยฟื้นฟูความสดใส ปริมาณการใช้ วันละ 6-15 มก.

5. เบต้าแคโรทีน

บำรุงสายตาและผิวพรรณ ป้องกันการเกิดมะเร็งที่ปอดจากการสูบบุหรี่ ช่วยลดการก่อเซลล์มะเร็งที่ผิวหนัง เบต้าแคโรทีนจากธรรมชาติที่สกัดได้จากสาหร่าย เป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีนที่เข้มข้น และปลอดภัย ปริมาณการใช้ วันละ 6-15 มก.

6. จูติน

เป็นสารธรรมชาติพบได้มากในพืชผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักกาดเขียวใบหยิก ผักปวยเล้ง จูตินจะเป็นสารอาหารที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของจตุรรับภาพและจอประสาทตาได้ดี ปริมาณการใช้ วันละ 6-20 มก.

7. กรดอัลฟาไลโปอิค

สารต้านอนุมูลอิสระธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการช่วยปรับปรุงกระบวนการเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงช่วยป้องกันและบรรเทาโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี ปริมาณการใช้ วันละ 50-200 มก.

8. สารสกัดจากใบแปะก๊วย

ป้องกันความเสื่อมของเซลล์สมองช่วยบำรุงสุขภาพสมองอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับทั่วโลก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตันที่สมองเช่นกัน ปริมาณการใช้ วันละ 40-80 มก.

9. วิตามินซี

ป้องกันโรคหวัด และบรรเทาอาการภูมิแพ้ ช่วยสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวพรรณ คลายความเครียด ความอ่อนเพลีย แก่สภาวะการเป็นหมันในผู้ชาย โดยช่วยเพิ่มความแข็งแรง และปริมาณของตัวอสุจิจากด้วยปริมาณการใช้ วันละ 1,000-4,000 มก.

10. วิตามินอี

บำรุงผิวพรรณ ป้องกันโรคหัวใจและการอุดตันของเส้นเลือดในหัวใจ ทั้งยังช่วยป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ปริมาณการใช้วันละ 200-400 มก.