

อาหาร 8 ชนิดที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2552

ผู้หญิงเราไม่ควรมองข้ามอาหาร 8 ชนิดนี้หะคะ....มีอะไรบ้างนั้นมาดูกัน



1.นม

นมเป็นแหล่งโปรตีนที่อุดมแคลเซียมร่างกายของผู้หญิงเราต้องการแคลเซียมไปใช้มากกว่าผู้ชายในการดูแลกระดูกให้แข็งแรง (โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์ ช่วงให้นมแม่ หลังวัยหมดประจำเดือน) และเพื่อไม่เกิดปัญหากระดูกพรุนในภายหลัง จึงมีคำแนะนำให้ผู้หญิงดื่มนมเป็นประจำวันละ 2 แก้ว (เลือกแบบจืดชนิด low fat) ทั้งนี้ก็เพื่อกระดูกที่แข็งแรงนั่นเองคะ

2.โยเกิร์ต

ในโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราทำงานอย่างสมบูรณ์ขึ้นด้วย แต่ที่สำคัญคือจะต้องเป็นโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่เติมผลไม้เชื่อมหรือน้ำตาลลงไป เพราะนอกจากจะทำให้หวานแล้ว ความหวานยังไปทำลายจุลินทรีย์เสียหมด คุณค่าที่ต้องการเลยหายไปอย่างน่าเสียดาย

3.น้ำมันมะกอก

เป็นไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งดีและเป็นประโยชน์กับสุขภาพ เพราะไปช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LDL ซึ่งเป็นไขมันในหลอดเลือดตัวอันตรายหรือไตรกรีเซอไรด์ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงในเรื่องของความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีวิตามิน E สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ที่ช่วยบำรุงผิวให้สดใสอีกด้วย

4.เมล็ดทานตะวัน

เป็นธัญพืชที่อุดมด้วยวิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ที่ช่วยต่อต้านริ้วรอย ชะลออายุของเซลล์ผิว จึงช่วยให้ผิวสดใส ดูยังเป็นสาวอ่อนวัย นอกจากนี้วิตามินอียังจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ด้วย เพราะฉะนั้นจะกินเมล็ดทานตะวันเป็นของว่างหรือโรยหน้าสลัดจานโปรดก็ดีทั้งนั้นคะ

5.บลูคอกโคลี

นอกจากจะอร่อยแล้ว บลูคอกโคลียังเป็นผักที่ให้วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ซึ่งล้วนมีประโยชน์กับร่างกายทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีกากใยช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องไม่ปรุงให้สุกมากเกินไปเพราะความร้อนจะทำให้คุณค่าวิตามินต่างๆ จะหายไปหมด

6.มะเขือเทศ

เป็นแหล่งเบตาแคโรทีน วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยในระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีโดยเฉพาะระบบย่อย ที่สำคัญมีการวิจัยพบว่าการกินมะเขือเทศ (สดๆ ทั้งเปลือก) ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งปอดได้ ใครที่เคยมินมะเขือเทศรีบเปลี่ยนความคิดด่วนคะ

7.เต้าหู้

เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญจากพืช จึงมีไขมันต่ำแถมแคลเซียมสูง ราคาก็ไม่แพง กินแล้วดีกับระบบย่อยอาหาร สมายท้อง นอกจากนี้ในเต้าหู้ยังมีสารที่ช่วยปรับระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายให้สมดุลอีกด้วย

8.น้ำสะอาด

60 % ของร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบ น้ำจึงมีส่วนสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และด้วยความที่สำคัญอย่างนี้คุณๆ จึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว โดยขออย่าว่าเป็นน้ำสะอาด ไม่ใช่ชาหวาน น้ำอัดลม