

ผัก....สยบภูมิแพ้

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2552

ถ้าภูมิแพ้หรือการแพ้อากาศทำชีวิตคุณลำบากละก็
ลองเดินไปที่แผงขายผักในตลาดแล้วซื้อบรอกโคลีมาทานดูสิ

เพราะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยยูซีแอลพบว่า การกินหน่ออ่อนของบรอกโคลีอาจช่วยให้หายใจคล่องขึ้น



โดยผลการศึกษาพบว่า คนที่กินหน่ออ่อนของบรอกโคลี 200 กรัม นาน 3 วัน
จะมีปริมาณการผลิตโปรตีนซึ่งออกฤทธิ์ ต้านอนุมูลอิสระบริเวณเซลล์จมูกเพิ่มขึ้น 200 เปอร์เซ็นต์ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า
สารต้านอนุมูลอิสระนี้ช่วยต่อสู้กับอาการอักเสบอันเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ได้

นพ.มาร์ค เอ.ไรต ผู้ร่วมทำวิจัย กล่าววว่า

สารที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการผลิตโปรตีนที่วานีคือซัลโฟราเฟน ที่พบมากในหน่ออ่อนของบรอกโคลีนั่นเอง

ขอบคุณที่มา Men's Health