::: สุดยอดอาหารล้างพิษ 20 ชนิด...หากินได้ง่ายด้วย :::

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

สุดยอดอาหารล้างพิษ 20 ชนิด...หากินได้ง่ายด้วย

คนโบราณและนักโภชนาการมักกล่าวว่าอาหารเป็นยาที่วิเศษสุด หากได้ทราบว่าอาหารประเภทใดสามารถช่วยล้างพิษได้ คุณอาจจะต้องประหลาดใจ เพราะอาหารเหล่านั้นอาจเป็นอาหารโปรดที่เรากินกันเป็นปกติอยู่แล้ว บางอย่างก็หาได้ง่าย แถมราคาไม่แพงด้วย อาหารเหล่านี้ช่วยล้างพิษให้ แกอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ตับ ลำไส้ ไต ผิวหนัง ช่วยป้องกันการจับตัวของสารพิษ รวมถึงช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งสารพิษต่างๆ ที่สะสมอยู่ในร่างกายอาจมาจากควันพิษในอากาศ สารเจือปนในอาหาร เช่น สีผสมอาหาร สารกันเสีย ยาฆ่าแมลง ปรุงรส เป็นต้น คราวนี้ลองมาดูกันว่าอาหารชนิดใดสามารถช่วยล้างพิษให้คุณได้บ้าง

ตามมาดูกันเลย

20. สาหร่าย

เป็นพืชสีเขียวในทะเลที่หลายคนมองข้าม คุณประ โยชน์ แต่จากการศึกษาของ Mcgill University ที่ Montreal แสดงผลว่าสาหร่ายสามารถจับของเสียจากรังสีที่สะสมในร่างกาย

ในปัจจุบันเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงรังสีต่างๆ จากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นไมโครเวฟทั้งหลายได้ ซึ่งพลังงานความร้อนเหล่านี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก่อให้เกิดมะเร็งได้ ซึ่งสาหร่ายจะช่วยดูดซึมคลื่นรังสีเหล่านั้น และสามารถจับกับพวกโลหะหนักได้ด้วย นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ในปริมาณมาก

19. หัวหอม

ประกอบไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LD ซึ่งไม่ดีเพราะเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือช่วยรักษาโรค เบาหวานโดยช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่

18. มะนาว

เป็นสุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาดตับ มีวิตามินซีสูง
น้ำมะนาวสดเมื่อนำมาผสมกับน้ำอุ่นแล้วดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอนจะช่วยล้างพิษและทำให้เลือดสะอาดขึ้น
แต่ถ้านำน้ำมะนาวสดผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง
ก็จะเป็นอาหารที่ช่วยล้างพิษในลำไส้และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

17. เมล็ดแฟลกซ์

ประกอบไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็น อย่างโอเมกา 3 ซึ่งมีประ โยชน์ ต่อสมอง ช่วยบำรุงความจำ
และมีผลดีต่อหัวใจเพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
นอกจากนี้ยังมีสารอื่นที่ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันร่างการแข็งแรงขึ้น

16. กระเจี๊ยบ

น้ำกระเจี๊ยบมีคุณสมบัติช่วยทำความ สะอาดแบคทีเรียและไวรัสออกจากระบบทางเดินปัสสาวะ
ซึ่งมักก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออกหรือมีเลือดปน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง
ซึ่งสารในกระเจี๊ยบสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสเหล่านั้นได

15. ทับทิม

ตำราแพทย์แผนโบราณของชาวเอเชียกล่าวไว้ ว่า การดื่มน้ำทับทิมสามรถรักษาอาการ อัก
เสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในทับทิมมีสารแอสไพรินซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกันกับแอสไพรินในยาแก้ ปวด
ช่วยล้าง พิษลด การติดเชื้อของเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย และลดอาการ อัก เสบ สำหรับผู้ที่มีอาการไขข้อ อัก เสบ
ปวดบวม ช้ำ แนะนำให้กินทับทิม เพราะช่วยลดอาการปวดลงได้ ขณะเดียวกันยังมีไฟเบอร์สูง
ซึ่งช่วยให้ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

14. พืชตระกูลถั่ว

(เช่นถั่ว แดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และถั่วขาว)
จากการศึกษาพบว่าผู้ที่กินถั่วเป็นประจำมีระดับคอเลสเตอรอลน้อยกว่าผู้ที่ ไม่ได้กิน
และลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจด้วย พืชตระกูลถั่วนี้ประกอบด้วยไฟเบอร์สูง
ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ทำความสะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้
และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

13. ขึ้นฉ่าย

ถือได้ว่าเป็นสุดยอดอาหารในการทำความ สะอาดเลือดและช่วยลดความดันโลหิต
สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรกินขึ้นฉ่ายเป็นประจำ หรือถ้าจะให้ดีควรดื่มน้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายสดในตอนเช้า
เพื่อช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดให้คงที่ ในขึ้นฉ่ายยังประกอบไปด้วยสารต้านการเกิดมะเร็ง
และสารที่ช่วยขับของเสียจากบุหรี่ในคนที่สูบบุหรี่หรือผู้ที่ได้รับควัน บุหรี่ด้วย

12. แครอท

เต็มไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน (Alpha and Beta-carotene) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ วิตามินเอ
และถือว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเยี่ยมช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษใน สิ่งแวดล้อม
โดยเฉพาะช่วยระบบทางเดินประสาท สายตา ผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ
และจากการวิจัยพบว่าสารในแครอตช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจ และหัวใจแข็งแรงขึ้น

11. มะเขือพวง

คนไทยนิยมใส่มะเขือพวงในอาหารประเภท ผัดเผ็ด แกงป่า แกงกะทิ และน้ำพริก
สมัยก่อนแกงกะทิเช่นแกงไก่ใส่มะเขือพวงเต็มไปด้วย ใส่ไก่น้อยเน้นการกินมะเขือเป็นหลัก
แต่ปัจจุบันกลับตรงกันข้าง แกงไก่มักใส่ไก่มากกว่ามะเขือ และคนก็เลือกกินแต่ไก่
จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนในปัจจุบันมีรูปร่างอ้วนกว่าคนสมัยก่อน มะเขือพวงเป็นผักที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์
ซึ่งสามารถช่วยดูดซึมไขมันในอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยจับไขมันอิ่มตัว (ไขมันอันตราย)
และขับออกจากร่างกายโดยระบบขับถ่าย ทั้งยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง
จึงช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบทางเดินอาหารได้เร็วขึ้นและลดการสะสมของเสีย

10. ส้มโอ หรือเกรปฟรุต

เป็นผลไม้รสชาติดีที่ได้รับ ความนิยมในอาหารมื้อเช้าของชาวตะวันตก
สารเพกตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ประเภทหนึ่งในเกรปฟรุต สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด
ก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและขวางทางเดินในหลอดเลือด
นอกจากนี้เพกตินยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้โลหะหนักเหล่านี้ทำอันตรายต่อ ร่างกาย
ส่วนเกรปฟรุตช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งตับอ่อน

สารต้านอนุมูลอิสระในเกรปฟรุตช่วยปกป้องสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

9. กระเทียม

จากหลายการศึกษาให้ผลตรงกันถึง คุณสมบัติของกระเทียมในการทำความสะอาดร่างกาย นั่นคือ การกินกระเทียมเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิในทางเดินอาหาร และฆ่าเชื้อไวรัส โดยเฉพาะทำความสะอาดเลือดและระบบลำไส้ ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นและลดแรงดันโลหิต นอกจากนี้ยังต่อต้านการเกิดมะเร็งและทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น แต่ก็ควรระวังเรื่องการกินกระเทียมมากเกินไป ซึ่งก่อให้เกิดลมหายใจที่มีกลิ่นกระเทียมไปด้วย

8. บลูเบอร์รี่

เป็นผลไม้ที่มีค่าแอนติออกซิแดนต์ สูงมากชนิดหนึ่งและถือเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารรักษาโรค เนื่องจากในบลูเบอร์รี่มีสารแอสไพรินตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดการระคายเคือง สารที่มีในบลูเบอร์รี่สามารถเข้าไปขัดขวางแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ส่งผลให้ลดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

7. กะหล่ำ

เต็มไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งและอนุมูล อิสระ (Antioxidant) และช่วยตับขับฮอร์โมนที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ พืชตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี และกะหล่ำปม ผักเหล่านี้ช่วยทำความสะอาดร่างกายและช่วยกำจัดของเสียจากสิ่งแวดล้อม เช่น ของเสียจากควันบุหรี่ ควันจากท่อไอเสีย และช่วยให้ตับผลิตเอนไซม์ออกมาให้เพียงพอในการกำจัดของเสีย

6. บีตรูต

ผักสี แดง ที่นิยมใส่ในสลัดนี้นับเป็นผัก มหัศจรรย์ซึ่งประกอบไปด้วยไฟโรเคมีคอล (Phytochemical) วิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งทำให้บีตรูตมีคุณสมบัติต่อต้านซื้อโรค ทำความสะอาดเลือด ทำความสะอาดตับและระบบน้ำเหลือง อีกทั้งมีคุณสมบัติพิเศษที่ส่งเสริมให้ร่างกายรับออกซิเจนได้มากขึ้น จึงช่วยกำจัดของเสียได้ง่ายและเร็วขึ้น ซึ่งจากกการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้พบว่าบีตรูตช่วยปรับระดับกรด-ด่าง ในเลือดให้สมดุลด้วย

5. อะโวคาโด

อาจยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก แต่ปัจจุบันเราก็สามารถหาซื้ออะโวคาโดได้จากตลาดทั่วไป ในอะโวคาโดมีสารกลูตาไทโอน(Glutathione) ที่สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ทั้งช่วยจับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งกว่า 30 ชนิด และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจำพวกสารเคมีและโลหะหนัก ซึ่งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน(University of Michigan) พบว่าผู้สูงอายุซึ่งกินอาหารที่มีสารกลูตาไทโอนสูงจะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ ได้กิน และมีอัตราการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์

4. ตำลึง

ผักใบเขียวที่ขึ้นข้างรั้ว หาง่าย และราคาไม่แพงนี้ ในสมัยก่อนเรามักนำมาทำแกงจืดตำลึงโดยใส่เนื้อสัตว์น้อยๆ แต่ปัจจุบันดูเหมือนว่าแกงจืดตำลึงจะมีตำลึงอยู่ไม่กี่ใบ และมีหมูสับเต็มไปหมด ซึ่งตำลึงมีคุณสมบัติ ช่วยผลิตน้ำดีที่จะทำให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้สารที่มีอยู่ในตำลึงยังช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกายด้วย

3. แอปเปิล

ประกอบไปด้วยเพกติน เพกตินเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่งที่ช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายเซลล์สมอง นี่คือเหตุผลที่เราควรจะกินแอปเปิลเพื่อล้างสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังมีคุณประ โยชน์ ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส จากการศึกษาทดลองยังพบว่าแอปเปิลช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอาการแพ้ในเด็ก และทำให้เกิดไมเกรนในผู้ใหญ่ได้

2. อัลมอนด์

เป็น ถั่วที่มีใยอาหารสูง มีแคลเซียมและโปรตีนที่ดีต่อร่างกาย แม้จะมีไขมัน แต่ก็เป็นไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกาย ในระหว่างที่เราทำการล้างพิษจึง ควรกินอัลมอนด์ นอกจากนี้อัลมอนด์ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะเกิดอาการไฮเปอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia) ทำให้รู้สึกหิวน้ำมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และหากน้ำตาลในเลือดต่ำที่เรียกว่า ไฮโปไกลซีเมีย(Hypoglycemia) จะทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก

สุดท้ายแล้ววววว

เกือบทุกบ้านมีแน่ๆค่ะ หาง่าย กินง่าย มันก็คือ

1. กล้วย

มีคุณสมบัติในการบำรุงและสร้างความแข็งแรง แก่กระเพาะอาหาร
ในขณะเดียวกันก็ให้เกลือแร่ที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส
โพแทสเซียมช่วยควบคุมระดับของเหลวในร่างกายโดยช่วยขับของเหลว
หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายโดยช่วยขับของเปลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกายได้ดีขึ้น
การกินกล้วยเป็นประจำยังช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติอีกด้วย

http://www.fwdder.com/topic/195782