

อยากรู้ว่ากินอะไรถึงสวย...ที่นี้มีคำตอบ

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2552

อยากรู้ว่ากินอะไรถึงสวย...ที่นี้มีคำตอบ

เพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของคุณสาว ๆ ขอแนะนำผักผลไม้ 7 ชนิด สำหรับคุณผู้หญิงที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีส่วนที่เป็นประโยชน์แก่หญิงทุกวัย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งงดงาม และยังช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย ดังนี้

ลูกพรุน (Prunes)

ลูกพรุนเป็นแหล่งที่ดีของโปแตสเซียม เหล็กและไฟเบอร์ที่สำคัญ พรุนช่วยทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด ผู้หญิงเราเมื่อผ่านช่วงสโตสของชีวิต คือวัยยี่สิบห้า ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันเริ่มสะสมตามที่ต่างๆ มากมาย โบราณที่เคยอวบอิมด้วยเลือดฝาดก็เริ่มหมองคล้ำผิวพรรณจะเป็นสิขมพู- ระเบิดหรือขีดโกรม เกิดไคหลายสาเหตุ เช่นผิวมีความหนาขึ้นตามวัยจนมองไม่เห็น เลือดฝาด หรือเลือดไม่มีไหลฝาดคือเป็นโรคโลหิตจางนั่นเอง... พรุนเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี พรุนแห้งหนึ่งชั่งมีธาตุเหล็ก 2.78 มิลลิกรัมและมีวิตามิน ซี ซึ่งช่วยในการดูดซึมธาตุต่าง ๆ เขาสุรางกาย ดังนั้นหากคุณผู้หญิงอยากมีร่างกายแข็งแรง สุขุมบุรณมีผิวปากแดงสดเหมือนสตรอเบอรี่ แก้มแดงใสเหมือนลูกเซอร์โดยไม่ต้องใช้เครื่องสำอางดูเป็นคนที่มีสุขภาพดีสมบุรณด้วยเลือดฝาด ลองรับประทานลูกพรุนสดๆ หรือลูกพลัมดูสิคะไม่เลวเลยทีเดียว

ข้าว

ผู้หญิงทุกคนอยากมีหุ่นสวยเพียว ไม่มีไขมันส่วนเกินสะสม “ข้าวช่วยคุณได้ค่ะ” ข้าวเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก วิตามินบี นอกจากนี้กรวิทยาศาสตร์ยังค้นพบว่าเมื่อคุณรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้ (ซึ่งข้าวมีอยู่แลวมากมายน) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่ม-นานความอยากอาหารจะลดลง ซึ่งแน่นอนว่ามีประโยชน์กับคุณสุขภาพสตรีที่ต้องการลดความอ้วนเป็นอย่างมาก

บรอกโคลี

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคุณสุขภาพสตรีทั้งหลายเพราะบรอก-โคลีเป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติซึ่งเจ้าตัวซีลีเนียมนี้แหละคะ ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ(ซีลี-เนียมจะช่วยให้ความยืดหยุ่นให้กับผิวหนึ่ง จึงทำให้ผิวดูอ่อนวัยนุ่มนวล มีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว) แถมยังช่วยลบริ้วรอยเหี่ยวย่นอีกด้วย

กล้วย

กล้วยทุกชนิดดีต่อสุขภาพแต่กล้วยไข่ดีเป็นพิเศษในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระที่เรารู้จักกันดีคือเบตาแคโรทีนโดยธรรมชาติ เมื่อเราอายุเพิ่มขึ้นสองปีแล้วความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงัก ความเสื่อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือนอย่างช้าๆ ขณะนั้นเองมีสองสิ่งที่สำคัญเกิดขึ้นในร่างกายของเรา ซึ่งก็คือ สิ่งแรก เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้นทั้งสองความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรือของร่างกายจะลดลงเรื่อยๆ พร้อมกับนั้นความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระ (Detoxification) ก็ลดลงอย่างน่าตกใจเช่นกันดังนั้น กล้วยที่อุดมด้วยวิตามินซีและไฟเบอร์ที่อุดมด้วยใยอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระดีมากซึ่งสารนี้เราเรียกในชื่อที่เรียกว่า แอนตีออกซิแดนท(Antioxidants)ซึ่งในกล้วยไข่ 1 ชั่ง มีสารเบตาแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม

ฝรั่ง

คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่ว่าฝรั่ง 1 ชั่งมีวิตามินซีสูงถึง180 มิลลิกรัมวิตามินซีมีบทบาทในการสร้างคอลลาเจนทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณแดงจัดไม่แก่ก่อนวัยวิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเจ้าตัวสารต้านอนุมูลอิสระนี้เองที่ทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพผิวหนึ่งแห่งเหี่ยว เก็ดริ้วรอยตีนกาวิตามินซี มีความสำคัญต่อการสร้าง และบำรุงเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน(Connective Tissue) เซลล์นั้นหลายๆตัวเกาะเกี่ยวกันเป็นร่างกายได้ด้วยเนื้อเยื่อที่เรียกว่า คอลลาเจนมันคือคอลลาเจนตัวเดียวกับคอลลาเจนที่ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าของคุณผู้หญิงทั้งหลายแดงจัดนั่นเอง และเพราะฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามินซีนั้นเอง คุณๆทั้งหลายที่อยากคงความเป็นหนุ่มสาวให้แก่ผิวสวยไว้นานๆน่าจะลองหันมารับประทานฝรั่งเป็นประจำนะคะ6.แอปเปิ้ล มีสารสำคัญ คือ เบตาแคโรทีน วิตามินซีและเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ “เพคติน” แต่ที่น่าสนใจสำคัญคุณผู้หญิงทั้งหลายคือ เจ้าตัว “เพคติน” นี้มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก และลดโคเลสเตอรอลหากคุณหิวจนตาลาย แต่ยังไม่ถึงเวลาอาหารแอปเปิ้ลสักลูกจะช่วยลดความหิวได้เพราะแอปเปิ้ลมีแป้งและน้ำตาลในรูปของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวถึง 75 %ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำตาลพิเศษชนิดนี้ได้รวดเร็วและนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้นความอยากอาหารจึงลดลงทำให้คุณไม่รู้สึกหิวหงุดหงิด หรือ อ่อนเพลีย แอปเปิ้ล 2-3 ผลต่อวันช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดได้ เพราะแอปเปิ้ลมีเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ผลจากการวิจัยชี้ว่าเมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลายไขมันและแยกโคเลสเตอรอลออกมาเสร็จสิ้นแล้ว เพคตินจากแอปเปิ้ลจะไปคอยดักจับโคเลสเตอรอลเหล่านั้นและพวไปทิ้งก่อนที่จะถูกดูดกลับเข้าร่างกาย

ส้ม

แหล่งวิตามิน กเกลือแร่ และเส้นใยธรรมชาติการรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยคุณน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็วเป็นประโยชน์ซึ่งคนที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีที่เดียวคุณนอกจากนี้ หากรู้สึกหิวก่อนเวลา แทนที่จะนึกถึงเค้กก่อนโต หรือโดนัทชิ้นใหญ่ให้ลองหยิบส้มสักลูกเข้ปากแทนจะได้ประโยชน์มากกว่าในราคาที่ถูกกว่าด้วยนะคะ ผักและผลไม้ทั้ง 7 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้นสำหรับคุณผู้หญิงทุกท่านที่ต้องการรักษาสุขภาพ นอกจากผักผลไม้ทั้งเจ็ดนี้แล้วผักและผลไม้อื่นๆ ก็มีคุณประโยชน์ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน สถาบันโภชนาการแห่งชาติอเมริกาจึงได้แนะนำขนาด-ในการรับประทานผักผลไม้ในแต่ละวันว่า ควรจะรับประทานรวมกันให้ได้วันละครึ่งกิโล หรือ 5 ชั่งจะช่วยให้คุณๆทั้งหลายมีสุขภาพแข็งแรง แจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน