

7 ผักผลไม้ดีๆ ที่ผู้หญิงควรรทาน

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

7 ผัก-ผลไม้ที่ผู้หญิงควรรับประทาน

 published Date : 6 กุมภาพันธ์ 2552 |  view : 5619 times |  print this page



ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ผักผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด ถึงแม่ว่าจะไม่ค่อยนิยมชมชอบ อย่างไรก็ตาม แต่เพื่อให้ได้ประโยชน์โดยตรงกับสาว ๆ เรามาลองดูกันว่ากินผักผลไม้แบบไหนจึงตรงประเด็นที่สุด

1. ลูกพรุน ต้องบอกเลยว่าเป็นแหล่งไปแตสเซียม เหล็ก และไฟเบอร์ชั้นดี ที่สำคัญลูกพรุนยังช่วยให้สาว ๆ มีเลือดฝาดดูเป็นสาวสดใส ยิ่งโดยเฉพาะสาว ๆ ที่มีอายุ 25 ขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันจะเริ่มสะสมตามต่างๆ ผิวหน้าก็อาจจะหมองคล้ำลง ธาตุเหล็กที่มีในลูกพรุนจะช่วยดูแลเรื่องนี้ ควบคู่กับภาวะที่สตรีต้องสูญเสียเลือดและธาตุเหล็กไปกับประจำเดือนอีกด้วย

2. ถั่ว เพียบพร้อมไปด้วยโปรตีน เหล็ก และวิตามินบีด้วย มีนักวิทยาศาสตร์เขาค้นพบว่า เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำ (ซึ่งมีมากในถั่ว) ไฟเบอร์จะเคลือบกระเพาะ ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วและนาน , ความอยากอาหารจะลดลง แถมนอกจากไฟเบอร์แล้ว ในถัวยังมีสารอาหารชนิดอื่นๆ อีกด้วย จึงทำให้ผู้หญิงอย่างเราหุ่นดีโดยไม่ขาดสารอาหาร

3. บร็อกโคลี่ มีซัลไฟเนี่ยมมาก ซึ่งจะช่วยให้บำรุงผิวพรรณและช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณอ่อนนุ่มมีน้ำมีนวล แถมยังช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้อีก

4. ถั่วลิสง โดยเฉพาะในถั่วลิสงจะมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งสามารถต้านอนุมูลอิสระ, เมื่อสาว ๆ อายุ 22 ปีไปแล้ว ร่างกายจะเริ่มหยุดการเติบโต ความเสื่อมของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือน และนั่นก็จะทำให้เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์ผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น ที่แน่นอนที่สุดความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก็จะลดลงเรื่อยๆ ความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระก็ลดลง สาว ๆ จึงต้องรับประทานถั่วลิสงให้เยอะๆ

5. ฝรั่ง ฝรั่งหรือไม่ว่าฝรั่ง 100 กรัม มีวิตามินซีสูงถึง 180 มิลลิกรัม ซึ่งวิตามินซีนี้มีบทบาทในการสร้าง 'คอลลาเจน' ที่ทำให้ผิวพรรณแดงตึงยืดหยุ่นไม่เหี่ยวย่นก่อนวัย

6. แอปเปิ้ล มีเบต้าแคโรทีน, วิตามินซี และไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ 'เพคติน' ซึ่งจะช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก และลดคอเลสเตอรอล ถ้าสาว ๆ ทิวเมื่อไหร่ก็ให้กินถึงแอปเปิ้ลไวก่อนเลย

7. ส้ม เป็นแหล่งวิตามินเกลือแร่และเส้นใยธรรมชาติ น้อยๆ การรับประทานส้มโดยไม่คายกาก จะช่วยคุมน้ำหนักได้อีกทางหนึ่ง เพราะจะทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็ว สาว ๆ ที่อยากลดน้ำหนักต้องสมเลย

ขอบคุณที่มาของบทความดีๆจาก: [หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์](#) & thaihealth.or.th