

## ผักสีสดช่วยคุณฟิตได้

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2555

เหล่าบรรดาผักผลไม้สีส้มสวยงาม ต่างแฝงไปด้วยประโยชน์มากมาย ยกตัวอย่างผักสีส้มจัดๆ ที่ประโยชน์ก็แรงไม่แพ้กัน

### มะเขือเทศ

ในผลมะเขือเทศมีสารจำพวกแคโรทีนอยด์ ชื่อไลโคพีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารสีแดง และวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินเค โดยเฉพาะวิตามินเอ และวิตามินซี มีในปริมาณสูง มีกรดมาลิก กรดซิตริก ซึ่งให้รสเปรี้ยว และมีกลูตามิก (Glutamic) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารเบตาแคโรทีน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เป็นต้น

### ประโยชน์ของมะเขือเทศ

ผลมีรสเปรี้ยวช่วยดับกระหาย ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร ลำไส้ ใต้ ให้ทำงานได้ดี ช่วยขับพิษและสิ่งคั่งค้างในร่างกาย เนื่องจากเป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะที่จะเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ วัณโรค ไทฟอยด์ หูอักเสบและเยื่อตาอักเสบ ให้รับประทานผลสดลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

ผิวหนังที่โดนแดดเผา สามารถใช้ใบของมะเขือเทศนำมาตำให้ละเอียดแล้วทาบริเวณที่เป็นนาราก ลำต้น และใบแก้มกับน้ำรับประทานอาการปวดฟัน

นำน้ำมะเขือเทศพอกหน้า หรือผลมะเขือเทศสุกผ่านบาง ๆ แปะบนใบหน้า จะช่วยให้ผิวหน้าอ่อนนุ่มรักษาสิว สมานผิวหน้าให้เต่งตึง

การรับประทานมะเขือเทศสุกเป็นประจำจะช่วยลดการแข่งขันตัวของผนังหลอดเลือด รักษาโรคโลหิตจาง เลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงสายตา และช่วยย่อยอาหาร ลดความดันโลหิต และช่วยบรรเทาอาการป่วยของผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคตับอักเสบ

คั้นน้ำมะเขือเทศสุกหรือปั่น ตีรับประทาน ลดอาการท้องอืดเฟ้อ และอาหารไม่ย่อย ช่วยดับกระหายคลายร้อน และช่วยรักษาโรคแผลร้อนใน

### กะหล่ำปลีม่วง

ไม่ว่าจะเป็นกะหล่ำปลีม่วง หรือกะหล่ำปลีแดงก็เป็นผักกะหล่ำชนิดเดียวกัน แต่ถูกเรียกขานแตกต่างกันไป

ซึ่งเจ้าผักสีเขียวที่หลายคนมักทำเป็นสลัดค่อนข้างมีประโยชน์หลากหลายมากกว่าจะเป็นผักตกแต่งจานเพียงอย่างเดียว

## ประโยชน์ของกะหล่ำปลีสีม่วง

เนื้อของกะหล่ำปลีสีม่วงออกรสขมกว่ากะหล่ำปลีสีขาวธรรมดาเพราะมีสารอินโทบิน แต่สารอินโทบินตัวนี้มีผลสำคัญต่อกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงตับ ภูมิต้านทาน และกระเพาะดีขึ้น นอกจากนี้กะหล่ำปลีสีม่วงยังอุดมด้วยธาตุเหล็กจึงช่วยเสริมฮีโมโกลบินให้แก่ร่างกาย ซึ่งฮีโมโกลบินเป็นตัวการสำคัญที่นำพาออกซิเจนไปกับเม็ดเลือดแดงเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ

อีกหนึ่งสาเหตุที่กะหล่ำปลีสีม่วงเป็นผักยอดฮิตสำหรับสลัด ก็เพราะเป็นพืชที่มีกากใยอาหารสูงและอุดมไปด้วยคุณประโยชน์หลายชนิด เช่น โพรตีน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม และวิตามินซีที่พบว่ามีค่อนข้างมากกว่ากะหล่ำปลีสีเขียวถึงสองเท่า ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีสารซัลเฟอร์ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่และต้านสารก่อมะเร็งที่เขาสร้างร่างกาย

อย่างไรก็ตามในกะหล่ำปลีไม่ว่าจะเขียวหรือม่วงต่างก็มีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า กอยโตรเจนเล็กน้อย ถ้าสารดังกล่าวมีมากจะไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ทำให้น้ำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อย ดังนั้นจึงไม่ควรกินกะหล่ำปลีสด ในปริมาณมากเกินไป แต่ถ้าสุกแล้วสารกอยโตรเจนจะหายไป

## บร็อกโคลี

ถ้าจะกินผักก็ต้องยกให้บร็อกโคลีเป็นที่หนึ่ง เพราะมากด้วยประโยชน์ รสชาติที่ไม่ขม กรอบ อร่อย จนแม้แต่เด็ก ๆ ก็ทานได้โดยไม่งอแง และที่สำคัญสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกายอมรับว่าเป็นพืชที่ต่อต้านมะเร็ง เพราะประกอบด้วยวิตามินเอ แคลเซียม ไบโอฟลาบิน หรือวิตามินบี 2 เป็นต้น

## ประโยชน์ของบร็อกโคลี

บร็อกโคลีเป็นพืชตระกูลเดียวกับกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า และผักกาด โดยมีสารที่เรียกว่า ซัลโฟราเฟน ซึ่งเป็นสารป้องกันโรคมะเร็ง

มีวิตามินซีสูง เพียงปริมาณ 1 ถ้วยตวง ก็ให้วิตามินซีได้มากถึง 13% ของปริมาณวิตามินซีที่เราควรรับประทานต่อวัน

เปี่ยมด้วยธาตุซีลีเนียมที่มีสรรพคุณช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิวหนัง ดังนั้นถ้ารับประทานบร็อกโคลีเป็นประจำก็จะช่วยชะลอผิวพรรณไม่ให้เหี่ยวย่นได้ง่าย

ป้องกันการเกิดต่อกระดูก เนื่องจากมีสารเบต้าแคโรทีนสูง โดยเฉพาะสารลูทีนที่สามารถป้องกันความเสื่อมของดวงตา

## พริกหวาน

พริกเม็ดโตสีสันสดใส มีลักษณะกลมยาว หลายครัวเรือนนิยมนำมาผัดเพราะไม่มีรสเผ็ด เนื่องจากมีสารแคปไซซินในปริมาณที่ต่ำมากจนถูกเรียกว่าพริกหวาน

ในพริกหวาน 100 กรัม สามารถให้คุณค่าแก่ร่างกายได้มาก โดยให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ซึ่งประกอบด้วย โปรตีน 0.8 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.0 กรัม แคลเซียม 9 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 2.5 มิลลิกรัม โทอะมิน 0.10 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.05 มิลลิกรัม วิตามินซี 65 มิลลิกรัม

### ประโยชน์ของพริกหวาน

พริกหวานมีเบตาแคโรทีนสูง มีวิตามินซี เหล็ก และโพแทสเซียม ซึ่งพริกหวานสีเหลืองจะมีวิตามินมากกว่าพริกหวานสีส้มถึง 4 เท่า ในพริกสีเขียว 100 กรัมก็จะมีวิตามินซี 100 กรัมเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีสารแคปไซซิน ช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือด โรคต่อกระดูก และโรคมะเร็ง

ในหนึ่งเมนูของวัน ถ้ามีพริกหวานเป็นส่วนประกอบก็จะช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหารบำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน แก่หืด กลากเกลื้อน และสามารถลดความดันโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัว และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ดี

### อะโวคาโด

ทำเอาคนทั่วโลกหลงใหลไปกับความเนียนนุ่มและรสสัมผัสมัน ๆ ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับ อะโวคาโด ผลไม้แสนอร่อยจากดินแดนอเมริกาใต้รสชาติของผลอะโวคาโดที่มัน ๆ แต่กินแล้วไม่เลี่ยน ก็เป็นเพราะเนื้อของอะโวคาโดนั้นมีปริมาณไขมันสูง แต่ไขมันที่ว่าเป็นไขมันดีต่อร่างกาย เพราะเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ชื่อว่ากรดไขมันโอเมก้า 9 มีอยู่ในปริมาณสูงเช่นเดียวกับในน้ำมันมะกอก เมื่อกินผลอะโวคาโดเป็นประจำ ก็จะช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้

### ประโยชน์ของอะโวคาโด

อะโวคาโดให้พลังงานสูง แต่มีน้ำตาลต่ำ ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจึงสามารถกินได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีโปรตีนสูง ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย วิตามินสูง ทั้งวิตามินอี วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี และยังให้กากใยมาก จึงเป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายอย่างมาก

ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย เพราะวิตามินบีในอะโวคาโดจะทำให้ร่างกายเกิดความตานทานในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการปกป้องผิวหน้าจากมลพิษเสียด้วย

ที่มา ... E-Magazine