

## 5 สุดยอดผักผลไม้ กินแล้วไม่แก่!

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2555

### 5 สุดยอดผักผลไม้ กินแล้วไม่แก่! (Lisa)

เมื่อนาฬิกาชีวิตเดินมาจนขึ้นเลขสาม อ๊ะ! ไร ๆ ที่เคยสดใสเปล่งปลั่ง ก็เริ่มส่งสัญญาณแห่งวัยออกมา วันนี้เรามีสุดยอดผักผลไม้ที่สาว ๆ 30+ ควรติดบ้านเอาไว้เสมอมาแนะนำ เพื่อให้คุณเป็นสาวสามสิบยังแจ๋ว

#### 1. เซอร์รี่

ผลไม้แดง ๆ รสเปรี้ยวอมหวานชนิดนี้ อุดมไปด้วยวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 30-80 เท่า นอกจากจะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ชะลอความแก่ และช่วยต้านอนุมูลอิสระแล้ว เซอร์รี่ยังช่วยให้สาว ๆ อารมณ์ดีขึ้นอีกด้วย เนื่องจากเซอร์รี่มีสารที่ชื่อว่า แอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นเม็ดสีที่ทำให้ผลไม้ชนิดนี้มีสีสดใส และมีสรรพคุณที่สำคัญคือทำให้คนกินมีความสุข ในทางการแพทย์เซอร์รี่จัดได้ว่าเป็น "แอสไพรินธรรมชาติ" เลย์ทีเดียว

#### 2. กัลวี่

กัลวี่ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นกัลวี่ไซ่ กัลวี่น้ำว่า กัลวี่หอม หรือกัลวี่อื่น ๆ นอกจากจะหากินง่ายและมีราคาถูกแล้ว ยังเต็มไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย ด้วยธาตุโพแทสเซียมที่สูง แต่โซเดียมต่ำ กัลวี่จึงช่วยในการลดความดันโลหิต มีธาตุเหล็กสูงที่ช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด ทำให้ผิวพรรณของคุณดูเปล่งปลั่งมีเลือดฝาด และปริมาณเส้นใยอาหารที่มีอยู่มากยังช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติด้วย

กัลวี่ยังมีส่วนประกอบของวิตามินบี 6 ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งมีผลไปถึงอารมณ์ สำหรับสาว ๆ ที่มีอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS-Premenstrual Syndrome) การกินกัลวี่จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

#### 3. สตรอว์เบอร์รี่

อุดมด้วยวิตามินซีและไฟติวเรียดที่จะทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์

ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้ระบบประสาท ผ่อนคลายความอ่อนล้าของสมอง และทำให้สมองของคุณกระฉับกระเฉง สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ

#### 4. ผักใบเขียวต่าง ๆ

อายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจก็เพิ่มมากขึ้นไปด้วย การกินผักใบเขียวทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงโรคนี้ได้ถึง 11 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังช่วยในเรื่องการมองเห็น เนื่องจากมีแคโรทีนอยด์ถึงสองชนิดคือ ลูทีน และซีแซนทีน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมอันเนื่องมาจากวัย และยังคงอุดมไปด้วยกรดโฟลิกที่จะช่วยให้ร่างกายผลิตเซลล์ใหม่ ๆ ทั้งเป็นแหล่งวิตามินอีและโฟเลตที่ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม

#### 5. แอปเปิล

เป็นที่รู้กันมานานแล้วว่าแอปเปิลอุดมไปด้วยสารแอนตี้ออกซิแดนต์ที่ช่วยขจัดตัวการที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการสวยสดใส ขอแนะนำให้เลือกกิน "แอปเปิลสีชมพู" ที่มีสารฟิโนลิก ซึ่งจะช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า และชะลอความแก่ให้ผิวหน้า และมีส่วนฟลาโวนอยด์ที่เพิ่มการดูดซึมวิตามินซี และทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรงด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#) และ [กระปุกดอทคอม](#)