

## ສຸດຍອດ 5 ພລໄມ້ນໍາຮູ່ເລືອດ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 21 ພ.ຍ. 2555

### ສຸດຍອດ 5 ພລໄມ້ນໍາຮູ່ເລືອດ (ສຸຂກາຍສບາຍໃຈ)

Fruitful Tips ເວັ່ງ : ສຸຫະວັດທະນາຮາມິກ

"ພລໄມ້ນໍາຮູ່ເລືອດ" ປະໂຍບັນຂອງພລໄມ້ຈາໄມ້ໃຊ້ເພີ່ມປໍາຮູ່ເລືອດຜົວພຣຣນ ແຕ່ຍັງໜ້າຢ່າງດຳເນີນເວັ້ນແລ້ວເລືອດຕາງ ຖ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງເຮົາໄຫ້ແຂ້ງແຮງເອົາດວຍ ຂຶ້ງຄຸວຸມຈົງແລວອາຫານທີ່ມີສາມາດພລໄມ້ໄດ້ຮັບອະນຸຍາຍໄດ້ ແລ້ວມີຄວາມສຸດຍອດໃຫຍ່ກັບອາຫານໃນໜົມວຸດຂາວ ແປ້ງ ແລ້ວໃໝ່ມັນ ສໍາຮັບ Fruitful Tips ຈົນນີ້ຂອ້ານພລໄມ້ທີ່ດີ່ອໜີ້ເລືອດແດງຂອງເຮົາ ຂຶ້ງເປັນປັຈຍາກຍິນທີ່ທໍາທຳໃຫ້ສາວ ດູແລງປັ້ງຈາກກາຍໃນສູກາຍນອກ

### "ສີໂມໂກລິນ" ມາຈາກກາරຮັມຕັກັນຂອງຮາຕຸເຫັນ ແລະ ໂປຣຕິນ

- ➔ ຍືມ ຄື່ອ ອົງຄໍປະກອບຂອງຮາຕຸເຫັນ ທຳන້າທີ່ດັກຈັບອອກອື່ນຈາກສ່ວນຕ່າງ ຖ້າໃນຮ່າງກາຍ
- ➔ ໂກລິນ ຄື່ອ ໂປຣຕິນ ທຳນ້າທີ່ພລິຕິເລືອດຈາກສາຍພັນຫຼາກຮົມຂອງເຮົາ

### ຮາຕຸເຫັນສຳຄັງຕອເລືອດ

ເລືອດທີ່ໄຫລເວີ່ນຂອງກາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຂຶ້ນຂອງກັບປະມານສີໂມໂກລິນ ຂຶ້ງສີໂມໂກລິນເປັນສຸວນປະກອບຫລັກຂອງເຫຼຸດເມືດເລືອດແດງ ສາເຫຼື່ອທີ່ເລືອດເປັນສີແಡັງກີເພົ່າຮະໃນສີໂມໂກລິນ (Hemoglobin) ມີສາງປະກອບສີແດງຂອງກັບສີໂມໂກລິນ ແລ້ວມີອົງປະກອບຂອງຮາຕຸເຫັນອູ້ປະມານຮອຍລະ 65-67

ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄື່ອໄຫວ້າວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຮົາສາມາດສ້າງຮາຕຸເຫັນຂຶ້ນມາເອງຕາມທົດສະບັບ ແລະ ຈະຖຸກຮ່າງກາຍໄໝໄປສ່າງເປັນໂປຣຕິນເພື່ອໄປຫລອເລື່ອງເຫຼຸດຕາງ ຫຼື ໃນຮ່າງກາຍເຮົາຄວາມປະມານສີໂມໂກລິນປະມານ 20-30 ລານແລ້ານເຫຼຸດ ຈຶ່ງຈະຄື່ອວ່າຍູ້ໃນຮະດັບປັກຕິ ດັ່ງນັ້ນທາງຈະກະຕຸນຮ່າງກາຍໄໝພລິຕິສີໂມໂກລິນກີ່ຄວາມປໍາຮູ່ຮ່າງກຸຍດ້ວຍອາຫານທີ່ ມີຮາຕຸເຫັນໃນປະມານທີ່ເໝາະສົນນັ້ນຄື່ອປະມານ 15 ມີລິກຮັມຕອວັນ

### ອາການເນື່ອປະມານສີໂມໂກລິນໃນຮ່າງກາຍຕໍ່າ

ສາມາດແບ່ງອອກໄດ້ເປັນ 2 ກຣັນຄື່ອ

- ➔ ກຣັນໄມ້ຮ້າຍແຮງ ອາການກຣັນນີ້ສາມາດດີຂຶ້ນຈົນຫາຍໄປເອງ ກາກໄດ້ພັກຜ່ອນອຍ່າງເພີ່ມພອ

หรือบริโภคในปริมาณที่พูดเหມ่าเข้าสู่ร่างกาย เช่น เห็นอยู่แล้ว หายใจถี่ ใจสั่น ปวดศีรษะ มีน้ำลาย เป็นลม มือเทาเย็นเจ็บบริเวณหน้าอก ไม่มีสมาร์ท เบื้องอาหาร และสีผิวเปลี่ยนไปเป็นขาวซีด จนมองคล้ำๆ ไม่มีนำมีนวล

➔ **กรณีเป็นโรคทางพันธุกรรม** กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์ เนื่องจากมีระยะการเจริญพันธุ์ของโรคและอาการแฝง เช่น โรคชาลัสซีเมีย (โรคเลือดจาง) อาจมีอาการแฝงคือ อะเนมี (Anemia) หรือภาวะร่างกายสร้างฮีโมโกลบินผิดปกติ เป็นตน

## 5 ผลไม้ที่ดีต่อระบบการไหลเวียนโลหิต



### ➔ 1.หัวกิม

ผลการวิจัยในสหราชบูรพาฯ

หัวกิมสามารถรักษาผู้ป่วยเบาหวานได้ด้วยคุณสมบัติช่วยกักเก็บเซลล์เม็ดเลือด แดง โดยให้ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 10 คนดื่มน้ำหัวกิมคนละ 1 แก้ว (6 ออนซ์) เป็นเวลา 3 เดือน

ผลคือร่างกายมีระดับอินซูลินในกระแสเลือดลดลง ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติขึ้น อาการมีนงง อ่อนเพลีย และผู้ร่วงลดลง อีกทั้งผิวพรรณก็สดใสขึ้นกว่าเดิม



## 2.แก้วมังกร

อุดมด้วยโปรตีนเจิงช่วยเติมร่องรอยผิวให้ดูเรียบตึง ผลการวิจัยพบว่า  
แก้วมังกรเนื้อแดงดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต และมีธาตุเหล็กอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์เม็ดเลือด  
นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผลแก้วมังกรยังช่วยพัฒนาความแข็งแรงบริเวณช่องคลอด บรรเทาอาการตกขาวที่ผิดปกติ  
(มีสีเหลืองปนหนอง ปนเลือดและมีกลิ่นเหม็น)



## 3.สตรอว์เบอร์รี่

ด้วยคุณสมบัติของวิตามินซีที่อุดมอยู่ในผลสตรอว์เบอร์รี ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดแดง เมล็ดเล็ก ๆ ที่อยู่ในเนื้อสตรอว์เบอร์รีช่วยลำเลียงออกซิเจนในกระบวนการขับถ่าย เจ้าผลกระทบวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Food Chemistry พนวจณาสาส្តรูปัจจุบันวิโภคสตรอว์เบอร์รีสดทุกวันประมาณ 2 ถ้วยต่อวันติดต่อกันนาน 1 เดือน มีผลการตุรวจเลือดพบว่าเซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้นอย่างเป็นปกติมากขึ้นคือ 4, 8, 12, 16 เซลล์จึงส่งผลให้วิพารณภายนอกดูเรียบเนียนเปล่งปลั่งขึ้น



#### 4.กล้วย

ด้วยคุณสมบัติของแร่ธาตุแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในกล้วย ช่วยบำรุงผิวที่ขาดน้ำให้กลับมาเปล่งปลั่งดูมีเลือดฝาด จากผลกระทบวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ใน American Journal of Epidemiology เพย์วาร์บิโภคกล้วยเป็นประจำทุกวันสองผลต่อสุขภาพเลือดคือ ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองได้มากถึง 50% โดยเฉพาะในเด็กช่วงอายุ 0-2 ปี



## 5.แตงโม

จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยเนรดาในสหราชอาณาจักรพบว่า  
หากบริโภคแตงโมเพียงครึ่งผลตอวันเดียวต่อระบบไหลเวียนโลหิต เพื่อการคงมิโนอาร์จีโนน (Arginine)  
ที่ร่างกายเปลี่ยนให้เป็นสารในตระกูลออกไซด์ (Nitric Oxide) ทำให้เลือดสมบูรณ์ขึ้นถึงร้อยละ 22  
จึงช่วยป้องกันภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และภาวะหลอดเลือดแข็งตัว

ไม่ใช่แค่ชาตุเหล็กและโปรดีนเพียงเท่านั้นที่จะช่วยให้อ้วนหายใจในของเรามาก  
เลือดได้อย่างเป็นปกติ แต่ยังมีวิธีที่ง่าย ๆ อีกสองสิ่งคือ การดื่มน้ำเปล่าให้บ่อยครั้งในแต่วัน  
ซึ่งจะช่วยให้เลือดของเรามี มีลักษณะแข็งเหนียวจนเกินไปด้วย นอกจากนี้ยังต้องทำการบริหารทุกวัน  
เพื่อกระตุนให้เลือดไหลเวียนอยู่ตลอด  
เพียงเท่านี้ก็ช่วยป้องกันร่างกายของเราให้ห่างไกลปัญหาสุขภาพทั้งในระยะสั้น และระยะยาวได้แล้ว

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



ฉบับ 08 ตุลาคม 2554

ที่มา กระปุกดอทคอม

<http://health.kapook.com/view32831.html>