

เปิด 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล่อายุรวัฒน์

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2555

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ โดยศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
แนะนำ 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล่อายุรวัฒน์

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า ในช่วงเทศกาลแห่งความสุข
หลายคนอาจหลงลืมเรื่องอาหารการกิน จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพดี จึงขอแนะนำอาหารตานชราใน 10 เมนู ได้แก่
1.สมตำไถ่ย่าง ที่สุดของอาหารตานชรา เพราะมีสุดยอดวิตามินอย่าง "มะเขือเทศ"
ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม "มะละกอ" ช่วยล้างพิษให้ลำไส้ ในมะละกอยังมีน้ำย่อย "ปาเปน"
ช่วยล้างลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ "ไถ่ย่าง" ช่วยให้ไม่ขาดโปรตีน

2.แกงเขียวหวานไก่ น้ำแกงเขียวหวานเป็นอาหารที่พุดมวิตามิน น้ำแกงมีทั้งวิตามินเอ,ดี,อี และเค
ที่ละลายอยู่ในกะทิ เนื้อไก่มีวิตามินบีบำรุงสมอง พริกในเครื่องแกงมี "กรดแคปไซซิน" กับ "เบตาแคโรทีน"
บำรุงสายตา

3.เมี่ยงปลาทุ ได้ทั้ง "ซัลโฟราเฟน" เป็นกลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยงไส้ "มะเขือเทศราชินี"
หันเลี้ยวจะช่วยให้ผิวพรรณสวยเนื้อปลาทุที่มีทั้งกรดไขมันดี และ "แอสตาแซนทิน"

4.ผัดไทยมีถั่วอก"อาหารมงคล ซึ่งมี "วิตามินซี" ถั่วและเต้าหู้อุดมด้วยวิตามินอี,แคลเซียม และสาร
"ฟลาโวนอยด์" ที่เป็นไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งและลดไขมัน แต่อย่าหนักเสนา

5.ข้าวหอมนิล มีสาร "ฟลาโวนอยด์" มีพลังมากกว่าวิตามินอีกับซีรวมกัน ข้าวหอม

6.ข้าวตอกน้ำกะทิ ในข้าวตอกเองมี "เส้นใย" ช่วยในเรื่องไขมันและน้ำตาลได้
ส่วนวิตามินเป็นแอนตีออกซิแดนท์

7.ข้าวต้มมัดหรือข้าวเหนียวบั้งใส่ไส้ ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในกล้วยยังมีเส้นใยกับสารกลุ่มฟีนอลชื่อ
"กรดเอลลาจิก" ช่วยต้านมะเร็งและเนื้องอกได้

8.ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ มีธัญพืชเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ชั้นสูง ช่วยขัดล้างหลอดเลือดอาหารไปถึงลำไส้ใหญ่
ส่วนตัวข้าวเหนียวดำมี "วิตามินอี" และ "ธาตุเหล็ก" สูง รวมถึง "ธาตุแมงกานีส" (Mn) และ "ธาตุสังกะสี" (Zn)

9.ข้าวโพดม่วง มีวิตามินบำรุงตา "ลูทีน" กับ "ซีแซนทิน"

และ 10. น้ำสมุนไพร เช่น น้ำอัญชัน, น้ำกระเจี๊ยบ, น้ำย่านาง, น้ำใบบัวบก ฯลฯ ช่วยปกป้องผิวและบำรุงตบ ให้วิตามินซีและเอชวายบำรุงได้ มี "คอลโรฟิลล์" และ "กลูตาไทโอน" ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ที่มา [มติชนออนไลน์](#)