

## เปิด 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล่อายุรวัฒน์

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2555

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ โดยศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ  
แนะนำ 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล่อายุรวัฒน์

นพ.กฤษดา ศีรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า ในช่วงเทศกาลแห่งความสุข  
หลายคนอาจหลงลืมเรื่องอาหารการกิน จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพดี จึงขอแนะนำอาหารตานชราใน 10 เมนู ได้แก่  
**1.สมตำไถย่าง ที่สุดของอาหารตานชรา** เพราะมีสุดยอดวิตามินอย่าง "มะเขือเทศ"  
ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม "มะละกอ" ช่วยล้างพิษให้ลำไส้ ในมะละกอยังมีน้ำย่อย "ปาเปน"  
ช่วยล้างลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ "ไถย่าง" ช่วยให้ไม่ขาดโปรตีน

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

**3.เมี่ยงปลาทุ** ได้ทั้ง "ซัลโฟราเฟน" เป็นกลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยงไส้ "มะเขือเทศราชินี"  
หันเลี้ยวจะช่วยให้ผิวพรรณสวยเนื้อปลามีทั้งกรดไขมันดี 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](#)