

Stay feeling young

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.พ. 2552

คงไม่มีผู้หญิงคนไหนปรารถนาที่จะมีตีนกาอยู่บนใบหน้าเป็นแน่ แต่เพราะตัวเลขที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เรื่องของริ้วรอยเป็นเรื่องที่ห้ามกันไม่ได้!!

อยากให้ริ้วรอยลดเลือนลงไป แถมมีกระดูกที่แข็งแรง และมีพลังมากกว่านี้บ้างมั้ยล่ะ ลองเติมสุดยอดอาหารเหล่านี้ลงในเมนูของคุณดูสิ...

สุดใสดุ้อ่อนกว่าวัย Stay looking young เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารที่ว่ามาทั้งหมดนี้ เพียงอย่างน้อย 1 อย่าง เป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยให้เสนผมดำขลับ งามาม ผิวพรรณผุดผ่องและดวงตาเป็นประกาย

1. บลูเบอร์รี่ : จากผลการวิจัยพบว่า แอนโทไซยานิน (anthocyanin) สารเม็ดสีในบลูเบอร์รี่ ช่วยในการมองเห็น ขอแนะนำให้คุณลอง บินบลูเบอร์รี่ร่วมกับนมหรือโยเกิร์ตดู

2. พริกหยวก : ทั้งพริกแดง พริกเขียว และพริกเหลืองต่างมีสารแอนติออกซิแดนท์ ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย น้ำฉ่ำๆ จากพริกหยวกยังจะช่วยให้คุณสุขภาพเล็บแข็งแรง ลองนำพริกไปทำซัลซ่า โดยผสมเข้ากับมะเขือเทศ กระเทียม พริกแดง แดงกว่า น้ำมันมะกอก และน้ำมันาวดูลี นอกจากจะได้ประโยชน์มหาศาลจากเหล่าสุดยอดอาหารแล้ว ยังได้ร่อยกับเมนูเด็ดจากฝีมือของคุณเองอีก

3. กะหล่ำปลี : เห็นเขียวๆ ม่วงๆ อย่างนี้รู้มั้ยว่ากะหล่ำปลีนั้นอุดมไปด้วยวิตามินเอ, ซี และเบตาแคโรทีนที่จะช่วยในเรื่องของผิวพรรณ เพียงหั่นกะหล่ำปลีบางๆ แล่วนำลงไปผัดกับซิงและกระเทียม เพียงเท่านี้ก็ได้อาหารมื้อค่ำสำหรับตัวคุณเองแล้ว

4. วอลนัท : ทองแดงในวอลนัทช่วยคงสภาพสีผมของคุณไม่ให้เปลี่ยนสีก่อนวัยอันควร ลองโรยวอลนัทลงบนสลัดหรือโยเกิร์ตก็ไม่เลวนะ

5. แอปริคอต : สารเบตาแคโรทีนในแอปริคอตช่วยชะลอการเสื่อมถอยของเลนส์ตา ช่วยในการมองเห็นได้ดี ใส่แอปริคอตลงไปในสลัดวีกา ผสมกับซิงและอบเชยให้ได้กลิ่นอายแบบโมร็อกโค

6. อะโวคาโด : การรับประทานอะโวคาโดช่วยให้ผิวเรียบเนียน และปกป้องผิวจากอันตรายที่เกิดจากแสงแดด เนื่องจากอะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอี บตอะโวคาโดโรยหน้าโอตเคกเป็นของทานเล่นดู

ก็ได้

7. สตอเบอร์รี่ : วิตามินซีและ สารบางอย่างในสตอเบอร์รี่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดผลไม้สีแดงสดทรงเส้นที่แบบนี้ เพียงแช่เย็นไว้จิ้มกินกับเกล็ดตอหนึ่งดูที่วีก็เพลินดีไม่นอย

8. เต้าหู้ : หยดยิ่งผิวที่ซีดและแห้งโดยการรับประทานอาหารอย่าง เต้าหู้ เพราะในเต้าหู้มีสารที่จะช่วยคืนสภาพผิวและป้องกันรอยเหี่ยวย่น ลองผัดรวมกับผักกรอบๆ หรือทำเป็นนมจืดเอาไว้ทานเป็นมื้อเย็นนอกจากจะช่วยคืนสภาพผิวแล้ว ยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

9. ข้าวโอ๊ต : เต็มไปด้วยเส้นใยที่ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งยังช่วยลดอาการคันเคือง จึงทำให้รอยเหี่ยวย่นน้อยลง เพียง โรยข้าวโอ๊ตลงบนมูสลี่ หรือนมอุ่นๆ ใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยแค่นี้ก็ทานได้

แล้ว กระชุ่มกระชวยเหมือนแรกสาว

Stay feeling young

10. กระเทียม : สมุนไพรกลิ่นแรงอย่างกระเทียมมีคุณสมบัติป้องกันแบคทีเรีย ล้างพิษ และป้องกันไวรัสจากโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่ไขหวัดไปจนถึงมะเร็ง อาหารไทยส่วนใหญ่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบอยู่แล้ว

11. แครนเบอร์รี่ : ผลไม้มหัศจรรย์ช่วยต้านการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จากงานวิจัยล่าสุดพบว่ายังช่วยป้องกันโรคเหงือก และแผลในช่องท้องได้ชะงัดอีกด้วย อาจจะทำเป็นแยมไว้รับประทานกับขนมปังหรือทำเป็นซอสแครนเบอร์รี่ไว้ทาไก่หรือเนื้อย่างก็มีประโยชน์ไม่แพ้กัน

12. ลิ้นสีด : ช่วยลดอาการเจ็บตามข้อต่อ เพราะอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ที่ร่างกายใช้ในการสร้าง ฮอรโมนที่มีคุณสมบัติป้องกันอาการอักเสบ ลองเติมลงในน้ำปั่นหรือโรยหน้าสลัดดูก็ได้นะ

13. กีวี : วิตามินซีและสารอาหารบางอย่างในกีวีช่วยในการไหลเวียนของออกซิเจน ลดปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ เช่น โรคหืด หอบ หันกีวีเป็นลูกเตาเสียบไม้กับมะม่วงหรือกล้วย ทาด้วยน้ำผึ้ง แลวนำไป

ย่าง อาจจะได้รสชาติแปลกใหม่ที่นำลิ้มลอง

14. ลูกพลัม : อุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยป้องกันการถูกทำลายของไขมันซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเซลล์สมอง

นำลูกพลัมไปเคี้ยวกับน้ำส้ม และโรยลงไปบนมุสลี หรือจะกินเล่น เป็นขนมขบเคี้ยวก็ไม่มีใครว่า

15. กล้วย : เป็นแหล่งรวมของโพแทสเซียม

นอกจากกล้วยจะช่วยในเรื่องของระบบการย่อยอาหารแล้วยังช่วยลดอาการท้องผูก แค่มัสมเข้ากับนม น้ำผึ้ง และอัลมอนด์ ก็จะได้อาหารเช้าที่แสนอร่อย

16. ส้ม : การรับประทานส้มทั้งผลแทนการดื่มน้ำส้มจะช่วยให้ได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่

มีหน้าซ้าวิตามินซีในสมยังช่วยป้องกันและเยียวยาโรคหวัด นอกจากนี้กากของสมยังช่วยในเรื่องของการขับถ่าย

ด้วย 

17. ข้าวกล้อง : ฮอตฮิต อินเทอร์เน็ตกันอยู่พักใหญ่

เพราะอุดมไปด้วยแร่แมงกานีสที่จะช่วยให้พลังงานกับร่างกายโดยการให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย ใครที่ไม่ชอบสีจัดจ้านของข้าวกล้องก็สามารถหุงข้าวกล้องร่วมกับข้าวสวยได้

18. มะเขือม่วง : เปลือกของมะเขือม่วงอุดมไปด้วยนาซูนิน (nasunin) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยปกป้อง

สมองของคุณจากการถูกทำลาย เพื่อคงความฉลาดหลักแหลมของคุณไว้ ลองนำมะเขือม่วงไปทำแกง หรือรับประทานกับข้าวกล้องก็อร่อยไม่เบา

แข็งแรงได้ใจ Stay healthy!

จากการศึกษาพบว่า อะไรก็ตามที่คุณรับประทานเข้าไป มีโอกาสที่จะทำให้โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ดีขึ้นได้ เช่น โรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ เพื่อให้อัตราการเสี่ยงของคุณลดน้อยลง ลองอาหารพวกนี้ดูสิ

19. ลูกพรุน : โพแทสเซียมในลูกพรุนช่วยลดคอเรสเตอรอลในเลือดและลดระดับความดันเลือด ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจ เสริมคู่กับโยเกิร์ตหรือกินเล่นเป็นของว่างก็ดี

20. คะน้า : ช่วยให้ตับของคุณผลิตเอ็นไซม์ในการต่อต้านมะเร็ง เมื่อคุณเคี้ยวคะน้า จากการวิจัยพบว่าสามารถหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมได้ ฮีม...ม เลือกผักคะน้าปลาเค็ม เป็นเมนูมือ

กลางวันดีกว่า (อ้อ อย่าลืมหุบกระเทียมลงไปด้วยนะ)

21. ผักโขม : คุณจะได้รับแคลเซียมจากผักโขม ในขณะที่เดียวกันก็มีแมกนีเซียมที่จะช่วยให้อวัยวะของคุณดูดซึมแคลเซียมได้ดี การรับประทานใบอ่อนของผักโขมในสลัด จะช่วยปกป้องโรคกระดูกเปราะและหักง่ายเนื่องจากขาดแคลเซียม

22. ราสเบอร์รี่ : จากผลการวิจัยพบว่าสารแอนตี้ออกซิเดนท์ในราสเบอร์รี่สามารถยับยั้งการเกิดเนื้อ

ร้ายได้ ลองนำราสเบอร์รี่ไปราดด้วยซ็อกโกแลตเหลวแล้วไปแช่เย็นดูสิ

23. ถั่วงอก : สารประกอบ ที่พบในถั่วงอก สามารถช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด นอกจากนี้ถั่วงอก ยังประกอบด้วยสารอาหารในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยให้เรื่องโรคเล็กๆ น้อยๆ ของสตรีในวัยหมดประจำเดือนถั่วงอกผักกับเตาหุ ทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็อร่อยไม่เบา

24. บล๊อคโคลี่ : การรับประทานบล๊อคโคลี่เป็นประจำ จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้ถึง20% และยังมีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ และโรคไขข้ออักเสบได้ด้วย ลวกใสในสลัด หรือผัดกับกุ้งสดก็ไม่เลว

25. บีทรูท : เนื้อของบีทรูทอุดมไปด้วยเบต้าไซยานิน ซึ่งเป็นสารต่อต้านมะเร็ง รับประทานโดยการนำไปปั่นหรือย่าง

26. องุ่นแดง : จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดเลือดจับตัวเป็นก้อน และดักจับไขมันในเลือดที่จะเป็นอันตรายต่อเส้นเลือดแดงของคุณ ใส่องุ่นแดงลงในสลัดหรือต้มไวน์แดงสักแก้วระหว่างมื้อค่ำ

27. ปลาที่มีไขมัน : แซลมอน หรือเนื้อปลาชนิดอื่นๆ ที่มีไขมันปนอยู่บ้างนั้น สามารถช่วยปกป้องคุณจากโรคภัยไข้เจ็บมากมาย อีกทั้งโปรตีนในเนื้อปลายังช่วยในเรื่องของสมอง ว่ากันว่าให้เด็กๆ กินปลาแล้วจะฉลาด ปลาหนึ่ง ปลาบางชนิดขอสร้อยๆ ล้วนเป็นทางเลือกที่ดี

28. มะเขือเทศ : สารไลโคปีน (lycopene) ในมะเขือเทศจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูก

หมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ที่สำคัญช่วยให้ผิวสวยอย่าบอกใครเลยเชียวะ เลือกเอาเลยว่าคุณอยากจะใส่มะเขือเทศลงในอาหารอะไรบ้าง

29. หัวหอม : หัวหอมที่มีกลิ่นไม่หอมเหมือนชื่อนี้จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งยังช่วยในการรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ซอยเป็นสไลซ์หั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ ใส่ในไข่เจียว หรือซอยใส่อาหารประเภทยำช่วยเพิ่มรสชาติได้ทีเดียว