

## 7 อาหารอร่อยช่วยเยียวยา

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2556

### 7 อาหารอร่อยช่วยเยียวยา (Lisa)

ใครว่าย่าจำเป็นต้องขม อาหารบางอย่างก็เป็นยาได้ และรสชาติดีด้วยนะ



#### **กล้วย : แก่เครียด**

การติดกล้วยไว้ที่ทำงานเป็นเรื่องดี หากคุณรู้สึกเครียด ก็จงคว้ากล้วยมากินเสีย กล้วยขนาดกลางหนึ่งผลมี 105 แคลอรี มีน้ำตาล 14 กรัม มันทำให้ระดับน้ำตาลของคุณเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อย มีวิตามินบี 6 อยู่ร้อยละ 30 ของที่เราต้องการต่อวัน ทำให้สมองสามารถผลิตเซโรโทนินฮอร์โมนแห่งความสุข ทำให้คุณหายเครียดได้อีกนิด



### ลูกเกต : ลดความดันโลหิต

ลูกเกต 60 เม็ด หรือประมาณหยิบมือใหญ่ ๆ จะมีใยอาหารหนึ่งกรัม และโพแทสเซียม 212 มิลลิกรัม ซึ่งสารอาหารทั้งสองได้รับการแนะนำในแผนไดเอต เพื่อลดความดันโลหิต (DASH) นอกจากนี้สารโพลีฟีนอลในอาหารที่ทำจากองุ่น (เช่น ลูกเกต ไวน์ น้ำผลไม้) ยังมีคุณสมบัติบำรุงหลอดเลือดหัวใจรวมถึงลดความดันโลหิตด้วย



### น้ำผึ้งบัควีท : แก้อา

การศึกษาจากมหาวิทยาลัยรัฐเพนซิลเวเนียเปิดเผยว่า น้ำผึ้งสีน้ำตาลเข้ม 2 ช้อนโต๊ะ มีประสิทธิภาพกว่ายาแก้ไอในเด็กที่มีอาการไอระดับหนึ่ง

ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระและคุณสมบัติฆ่าเชื้อของน้ำผึ้งอาจช่วยบรรเทาอาการอักเสบที่เนื้อเยื่อในลำคอได้



#### น้ำส้ม : บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

ฟรักโทสในน้ำส้มขนาด 4 ออนซ์ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คุณกระฉับกระเฉง อาจเป็นเพราะวิตามินซีในน้ำส้มช่วยต้านอนุมูลอิสระ และยังมีส่วนสำคัญในกระบวนการเผาผลาญธาตุเหล็ก จึงช่วยให้เราสูบฉีดออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น



#### มันฝรั่ง : แก้ปวดหัว

คาร์โบไฮเดรต 37 กรัม

ในมันฝรั่งขนาดกลางสามารถบรรเทาอาการปวดศีรษะด้วยการเพิ่มระดับเซโรโทนิน  
ตราบดีที่คุณจำกัดปริมาณไขมัน และโปรตีนไว้ต่ำกว่า 2 กรัมละก็นะ



### 🌿 โหระพา : แก้ปวดท้อง

สารชื่อว่า ยูจีนอล ในโหระพา อาจช่วยให้กระเพาะและลำไส้ของคุณปราศจากอาการเจ็บปวด คลื่นเหียน  
ตะคริว หรือแมแตท้องร่วง โดยการฆ่าแบคทีเรีย เช่น แซลโมเนลลา และลิสเตอเรีย นอกจากนี้  
ยูจีนอลยังมีสรรพคุณแก้แการ็ง ซึ่งช่วยหยุดอาการตะคริว



## **กะหล่ำปลี : บรรเทาแผลในกระเพาะ**

การศึกษาจาก Johns Hopkins School of Medicine เมื่อปี 2002 พบว่า สารซัลโฟราเฟนในกะหล่ำปลีจะกำจัดแบคทีเรีย H. Pylori ซึ่งทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้ ก่อนที่มันจะลงไปอยู่ในลำไส้ และอาจจะยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกในกระเพาะได้ด้วยซ้ำ

**Tip : ฉีกหรือสับโหระพาโรยในซอสหรือสลัด**  
หากคุณไม่อยากกินอาหารผัดหรือทอดที่มีน้ำมันมาก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



ที่มา [กระปุก.คอม](#)