

## 10 อาหารดำ กินแล้วดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2557

### 10 อาหารดำ กินแล้วดีต่อสุขภาพ (Momypedia)

ชวนคุณมากินอาหารสีดำนั่นละ ฟังแล้วอย่าเพิ่งยี้...ด้วยสีที่ไม่น่ากินนะคะ เพราะอาหารสีดำเมื่อนำมาปรุงร่วมกับอาหารอื่น ๆ ก็น่าดูสวยและน่ากินได้ ที่สำคัญเมื่อคุณได้อ่านประโยชน์ของอาหารสีดำละก็ คุณจะต้องอึ้งว่าอาหารสีเข้ม ๆ นั้น มีคุณประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพขนาดนี้เชียวหรือ



### **แบล็กเบอร์รี่**

อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารสูง ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจหลอดเลือดและมะเร็งลำไส้ได้ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างและฟื้นฟูคอลลาเจน

## องุ่นดำ

ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ด้วย และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพดีเยี่ยม ช่วยชะลอความชรา ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส

## ถั่วดำ

ในบรรดาถั่วด้วยกัน ถั่วดำถือว่าเป็นถั่วที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด เป็นแหล่งโปรตีน เส้นใยอาหาร และแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ดีมากอีกด้วย ถั่วดำช่วยให้ระบบทางเดินอาหารดี ช่วยสร้างสมดุลของน้ำตาลในเลือด ไม่ให้เพิ่มหรือลดลงอย่างรวดเร็ว

## งาดำ

อุดมไปด้วยวิตามินบีที่ช่วยบำรุงประสาท ดังนั้นการกินงาดำเป็นประจำ จะทำให้หลับสบายไม่อ่อนเพลีย ไม่เป็นโรคเหน็บชาหรืออาการปวดเส้นตามแขนขา ช่วยให้เจริญอาหาร และท้องไม่ผูก

## พริกไทยดำ

มีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาโรคกระเพาะและลำไส้ ลดการเกิดแก๊สในระบบทางเดินอาหาร

## ข้าวเหนียวดำ

อุดมไปด้วยวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา ปี 1 ปี 2 ปี 6 ช่วยบำรุงระบบประสาทส่วนต่าง ๆ

ของร่างกาย และวิตามินอี ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ช่วยในการหมุนเวียนโลหิต

## ข้าวกล้องสีนิล

มีเส้นใยอาหารสูง และมีน้ำตาลต่ำ เปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลในกระแสเลือดช้ากว่าการกินข้าวขัดขาว จึงส่งผลให้อ้วนน้อยกว่า นอกจากนี้ยังช่วยต้านมะเร็ง และลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

## โกโก้

เป็นอาหารบำรุงเลือดสำหรับผู้หญิง โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์และคนสูงอายุ มีประโยชน์ในแง่ช่วยยับยั้งฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) ได้ ความดำของโกโก้เกิดจากสารโพลีฟีนอลที่มีสรรพคุณทางยา เนื้อโกโก้ยังมีไขมันดีมากกว่าเนื้อโกโก้ทั่วไป มีธาตุเหล็กสูงช่วยบำรุงเลือด ส่วนมากนิยมนำไปตุ๋นร่วมกับเครื่องยาจีน จะช่วยบำรุงสมอง เพิ่มสมรรถนะการทำงานของร่างกายและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ด้วย

## เบอร์เกอร์ดำ เส้นพาสต้าดำ

อาหารพวกนี้ไม่ได้เป็นสีดำตามธรรมชาติค่ะ แต่ผ่านการปรุงให้เป็นสีดำด้วยน้ำหมึกที่อยู่ในตัวปลาหมึก และเจาน้ำหมึกที่ว่าก็มีประโยชน์นะค่ะ เพราะจะมีโปรตีน ไขมันและเกลือแร่ (โดยเฉพาะเหล็ก) ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ

## เจากว๊าย

ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับเสมหะ แก้กลิ้นไส้ เบื่ออาหาร ช่วยลดไข้แก้ตัวร้อน เป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ มีเส้นใยอาหาร และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ นอกจากนี้หากนำต้นเจากว๊ายมาต้มให้เดือดแล้วนำน้ำเจากว๊ายมาดื่มเป็นประจำจะช่วยลดอาการโรคความดันโลหิตสูง

และโรคเบาหวานได้อีกด้วย

อาหารสีดำที่กล่าวมาข้างต้นจะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้ากินร่วมกับอาหารสีอื่น ๆ ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้ทั้งรสชาติที่อร่อย และได้ครบคุณค่าทางโภชนาการ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ตรวจสอบข้อมูล : คุณเกษกนก สุขแดง นักโภชนาการของโรงพยาบาลศิริราช

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)