




อาหารมหัศจรรย์...รักษาโรคได้ชะงัด


นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2552


อาหารไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติความอร่อยหรือเติมพลังงานให้กับร่างกายเท่านั้น แต่ความมหัศจรรย์ของอาหารยังช่วยส่งผลต่อสุขภาพของเราได้อีกต่างหาก ไม่ว่าจะเป็นการกินดีอยู่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า **YOU ARE WHAT YOU EAT** และอาหารเหล่านี้จะเป็นตัวบอกเล่าถึง “ความมหัศจรรย์” ค่ะ


 ปลาแซลมอน ช่วยทำให้เราอารมณ์ดี จากการวิจัยของ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของอเมริกาได้กล่าวเพราะสารโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในปลานั้นจะเป็นตัวช่วยทำให้เราอารมณ์ดีเสมอ

 ชาเขียว ช่วยเพิ่มความจำ จากผลการวิจัยในประเทศญี่ปุ่นได้ทำการทดสอบในคนชราจำนวน 1000 คนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำนอกจากจะมีความจำที่ดีเลิศแล้วยังมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยค่ะ

 ช็อคโกแลต ช่วยลดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง DARK CHOCOLATE นุ่มนวลไปดวยสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ความดันโลหิตที่ดูว่าสูงสามารถลดลงได้อย่างน่าอัศจรรย์ค่ะ

 องุ่น ช่วยลดคอเลสเตอรอล เพียงทานองุ่นในตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ได้ในปริมาณที่พอเหมาะ รับรองว่าช่วยได้แน่นอนในเรื่องของคอเลสเตอรอลที่มากจนเกินความพอดี

 ไข่ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ จากการทดสอบให้คน 1,500 คนทานไข่เป็นประจำปรากฏว่าสามารถลดการทำงานของตอมที่ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 21 %

 โยเกิร์ต ทำให้ปากหอมสดชื่น จากผลการวิจัยบอกไว้ว่าหากใครทานโยเกิร์ตเป็นประจำจะช่วยลดการอักเสบของเหงือกและฟันซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้ หลมหายใจของเราส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้



อาหารเช้า ช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจวาย
โดยเฉพาะการทานขนมปังโฮลวีทหรือข้าวกล้องที่อุดมไปด้วยสารไฟลิค จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจวายได้ค่ะ

ขอบคุณที่มา www.zheza.com