

สงกรานต์นี้..ขทานแอปเปิ้ล ครบ 4 สี เสริมชีวี ต้านโรคร้าย

นำเสนอเมื่อ : 6 เม.ย. 2552

ชีวิตจะสดใส มาสร้างเสริมพละนามัย ใส่ใจกับสุขภาพ...

แอปเปิ้ลหลากสีต้านโรค

ด้วยรูปร่างหน้าตาที่น่ารัก กลิ่นหอม รสชาติอร่อย
แถมมีประโยชน์ให้ได้พูดถึงกันอยู่ไม่ขาดสาย ทำให้แอปเปิ้ลครองใจคนที่รักสวย
รักเท รักงาม ว่าแต่คุณครู เคยสงสัยไหมครับว่า
แอปเปิ้ลแต่ละสีนั้นให้ประโยชน์ต่างกันอย่างไร ลองทบทวนอีกครั้งก็ได้ครับ

- 1. แอปเปิ้ลแดง** เป็นที่คุ้นตากันที่สุด โดยเฉพาะพันธุ์ “Red delicious”
ที่มีจุดเด่นในเรื่องสุขภาพคือมีสารแอนตีออกซิแดนซ์มากที่สุด
และยังมีอิลาสตินและคอลลาเจนที่ติดสุขภาพผิวด้วย
- 2. แอปเปิ้ลสีชมพู** เช่น แอปเปิ้ลพันธุ์ “Fuji” นั้น มี ฟิโนลิก
มากที่สุดใบบรรดาเพื่อนๆ แอปเปิ้ลด้วยกัน
ซึ่งสารนี้ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ นอกจากนี้ยังมี
ฟลาโวนอยด์ ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินซี
ทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรง ลดการอักเสบ ลดไข้
รวมทั้งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้ผลทันตา
- 3. แอปเปิ้ลสีเขียว** รสเปรี้ยวอมหวาน
เป็นขวัญใจคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็มีดี ไม่แพ้ใคร
เพราะการกินแอปเปิ้ลสีเขียว อย่างพันธุ์ “Granny Smith”
นอกจากจะได้รับน้ำตาลน้อยแล้ว
ยังเป็นการเสริมสร้างอิลาสตินและคอลลาเจน
ที่ช่วยให้ผิวแข็งแรงยืดหยุ่นได้ดี
- 4. แอปเปิ้ลสีเหลือง**
เป็นแอปเปิ้ลที่ออกจะมีประโยชน์อีกแนวต่างจากเพื่อนๆ เพราะ
แอปเปิ้ลสีเหลืองอย่างพันธุ์ “Golden Delicious”

มีสารเคอร์เซตินที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
โรคหลอดเลือดหัวใจ และต่อกระจาก

หยิบยกคุณประโยชน์ มาสารยายให้ฟัง (อ่าน) แล้วไม่ลองก็ไม่รู้นะครับ
(ขออนุญาต ยืมสำนวนคุณเด่น ดอกประดู่ มาต่อท้ายครับ)

ขอขอบคุณ

....แหล่งข้อมูล นิตยสาร...ชีวิต ฉบับที่ 252 ครับ.