

<>

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บและคงความอ่อนเยาว์ไว้นานๆ ก็ต้องหันมาใส่ใจกับอาหารการกินในชีวิตประจำวันกันครับ โดยเฉพาะการบำรุงจากภายในด้วย 10 สุดยอดอาหารที่ขอแนะนำดังนี้

1. ข้าว

มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายโดยเฉพาะข้าวกล้องที่มีสารอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีโพแทสเซียมที่ช่วยขจัดน้ำและขจัดสารพิษออกจากร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มีไขมันต่ำและมีโปรตีนแต่ไม่มีคอเลสเตอรอล มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพราะนอกจากจะช่วยในกระบวนการสร้างกล้ามเนื้อแล้ว มันยังให้พลังงานที่สำคัญแก่สมองและเซลล์ประสาทด้วย นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีแคลอรีต่ำจึงไม่ทำให้อ้วน อีกทั้งยังช่วยให้อ่อนเยาว์เนื่องจากมีวิตามินบี 2 และไนอาซินซึ่งเป็นกลูไกโซมแซมผิวหนึ่งตามธรรมชาติ ส่วนวิตามินอีในข้าวกล้องก็ช่วยให้ผิวหนังกระชับเต่งตึง คุณอาจทานข้าวอื่นๆ ทดแทนได้ เช่น ข้าวโอต ข้าวหอมนิล ข้าวหอมมือ สารอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินบี1 บี2 บี6 ไนอาซิน วิตามินอี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แมกนีเซียม แมงกานีส โพแทสเซียม ฯลฯ

2. **บร็อกโคลี่** เป็นอาหารที่เปลี่ยนเสมือนอาวุธชั้นดีที่ใช้ต่อสู้กับมะเร็ง ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตา ระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันการแท้งบุตร ผักที่ทดแทนกันได้คือ ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว สารอาหารที่มีประโยชน์ กากใยอาหารแคลเซียม วิตามินซี วิตามินเค เหล็ก เบตาแคโรทีน ฯลฯ

3. **โยเกิร์ต** ช่วยฆ่าแบคทีเรียตัวร้ายช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ป้องกันมะเร็ง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตหากกินโยเกิร์ตสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคจากเชื้อรา(ในจุดซ่อนเร้นและติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ) แนะนำให้เลือกโยเกิร์ตที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ และควรมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี แมกนีเซียม สังกะสี มีแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้

4. **ฟักทอง** มีแคโรทีนสูงในการป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ

ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและมีประโยชน์ต่อดวงตา หรือหากไม่ชอบฟักทองก็อาจทานผักอื่นทดแทน เช่น แครอท หัวมัน ผักผลไม้ที่มีสีส้ม สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อัลฟาเบตาแคโรทีน วิตามินซีและอี กากใย อาหาร โพแทสเซียม แมกนีเซียม

5. **ส้ม** มีวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์มาก ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงป้องกันมะเร็ง ป้องกันเบาหวานและความดันโลหิตสูง แอมยังมีรสอร่อยด้วย หรือจะทานมะนาว เกรฟฟรุต หรือสมตะกุลอื่นๆ ก็ได้เช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินซี กากใยอาหาร โพแทสเซียม เพ็กติน โพลีฟีนอยด์

6. อกไก่ (ปราศจากหนังและสารเร่งการเจริญเติบโต เช่นไก่บ้านหรือไก่สามสาย) ให้โปรตีนที่มีไขมันต่ำสุด มีซลีเนียมสูง มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับภูมิคุ้มกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีนที่มีไขมันต่ำ วิตามินบี ไนอาซิน เหล็ก ซลีเนียม สังกะสี

7. ถั่วเหลือง ป้องกันมะเร็ง ป้องกันโรหัวใจและกระดูกพรุน ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตและช่วยทดแทนโปรตีนจากสัตว์ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักมังสวิรัต คุณอาจทานถั่วเหลืองในรูปของกอนเตาหุมิโสะ หรือน้ำเตาหุก็ได สารอาหารที่มีประโยชน์ ไขมันโอเมกา 3 จากพืช วิตามินอี ซลีเนียม โพแทสเซียมและโปรตีนจากพืช

8. ปลาแซลมอน มีสารอาหารสำคัญคือกรดไขมันโอเมกา3 ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็ง มีประโยชน์สำหรับดวงตาและรักษาความสมดุลของโลหิต ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล ระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้สมดุล หรือจะทานปลาซาร์ดีน ปลาทะเลอื่นๆ หรือหอยก็ไดเช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กรดไขมัน โอเมกา3 ซลีเนียม วิตามินบี โปรตีน โพแทสเซียม

9. ผักโขม ป้อปอายุรุมานานแล้วว่ผักโขมช่วยใหร่างกายฟิตและแข็งแรงป้องกันตาบอดในวัยชรา มีประโยชน์สำหรับหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง หากไม่ชอบทานผักโขมก็อาจทานผักอื่น เช่น กะหล่ำเขียว ผักและผลไม้สีส้ม สารอาหารที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุเกือบครบทุกชนิด เช่น แมกนีเซียม เหล็ก แคลเซียม สังกะสี กรดไขมัน เบตาแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี ฯลฯ

10 ชา ทำไมคนจีนจึงมีอายุยืนก็เพราะพวกเขาชอบดื่มชานั่นเอง ทั้งนี้ชาที่มีสารฟลาโวนอยด(สารจากพืชในใบชา) ซึ่งจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและป้องกันมะเร็ง สารฟลูออไรด์ในชาที่มีประโยชน์ต่อฟันและป้องกันฟันผุคุณอาจดื่มชาดำหรือชาเขียวก็ได สารอาหารที่มีประโยชน์ ฟลูออไรด์และสารฟลาโวนอยด

ขอขอบคุณ Lisaweekly
