

<>

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บและคงความอ่อนเยาว์ไว้นานๆ ก็ต้องหันมาใส่ใจกับอาหารการกินในชีวิตประจำวันกันครับ โดยเฉพาะการบำรุงจากภายในด้วย 10 สุดยอดอาหารที่ขอแนะนำดังนี้

### 1. ข้าว

มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายโดยเฉพาะข้าวกล้องที่มีสารอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีโพแทสเซียมที่ช่วยขจัดน้ำและขจัดสารพิษออกจากร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มีไขมันต่ำและมีโปรตีนแต่ไม่มีคอเลสเตอรอล มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพราะนอกจากจะช่วยในกระบวนการสร้างกล้ามเนื้อแล้ว มันยังให้พลังงานที่สำคัญแก่สมองและเซลล์ประสาทด้วย นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีแคลอรีต่ำจึงไม่ทำให้อ้วน อีกทั้งยังช่วยให้อ่อนเยาว์เนื่องจากมีวิตามินบี 2 และไนอาซินซึ่งเป็นกลูโคซอมแซมผิวหนึ่งตามธรรมชาติ ส่วนวิตามินอีในข้าวกล้องก็ช่วยให้ผิวหนังกระจับเต่งตึง 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** มีแคโรทีนสูงยิ่งในการป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ

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 เช่น ไก่บ้านหรือไก่สามสาย) ให้โปรตีนที่มีไขมันต่ำสุด มีซลีเนียมสูง มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับภูมิคุ้มกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีนที่มีไขมันต่ำ วิตามินบี ไนอาซิน เหล็ก ซลีเนียม สังกะสี

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

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

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

**10 ชา** ทำไมคนจีนจึงมีอายุยืนก็เพราะพวกเขาชอบดื่มชานั่นเอง ทั้งนี้ชาที่มีสารฟลาโวนอยด(สารจากพืชในใบชา) ซึ่งจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและป้องกันมะเร็ง สารฟลูออไรด์ในชาที่มีประโยชน์ต่อฟันและป้องกันฟันผุคุณอาจดื่มชาดำหรือชาเขียวกี้ได้ สารอาหารที่มีประโยชน์ ฟลูออไรด์และสารฟลาโวนอยด

ขอขอบคุณ Lisaweekly

---