

กิน แอปเปิ้ล วันละ 1 ลูก

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

กิน แอปเปิ้ล วันละ 1 ลูกสตรีไม่ต้องห่วงเป็น มะเร็งเต้านม

นักวิจัยผู้มีชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ชื่อดังของสหรัฐฯ ได้หลักฐานจากการศึกษาถึง 6 เรื่องเมื่อปีกลายเพิ่มมากขึ้น ยืนยันว่าหากกินแอปเปิ้ลวันละ 1 ผล จะไม่ต้องพึ่งหมอเพราะ โรคมะเร็งเต้านม

วารสารวิชาการ “เกษตรกรรมและเคมีอาหาร” รายงานว่ารายงานผลการศึกษาของรองศาสตราจารย์ รุ่ย ไอลือ อาจารย์วิชาวิทยาศาสตร์การอาหารกล่าวว่า น้ำสกัดแอปเปิ้ลมีสรรพคุณช่วยสกัดกันขนาดของเนื้อร้ายต่อมน้ำนมของหนูทดลองอย่างเห็นได้ชัดและยังให้กินมาก ก็ยิ่งสกัดกันได้มากขึ้นแน่นอน

“เราไม่แต่เพียงสังเกตว่าหนูที่ผ่านการรักษามีเนื้อร้ายหลงเหลือเพียงไม่กี่แห่งหากแต่ยังพบว่าเนื้อร้ายได้หดตัวลงด้วยลดความรุนแรงลง และขยายตัวได้ช้าลงเมื่อเทียบกับเนื้อร้ายในหนูตัวที่ไม่ได้รักษา”.

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวด้วยแอปเปิ้ล

ทราบหรือไม่ว่า แอปเปิ้ลที่ทานกันเป็นประจำ สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้
วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก...

แอปเปิ้ลที่ทานกันบ่อย ๆ นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยหวานกรอบแล้วนั้น ยังมีคุณสมบัติที่ช่วยมอบความชุ่มชื้นสู่ผิว ทำให้ผิวแลดูสดใสขึ้น เหมาะกับผิวหน้าที่ที่ร้านแดดกร้านลม

วิธีทำ คือ นำแอปเปิ้ลมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแอปเปิ้ลออก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอประมาณ แล้วนำไปปั่นในเครื่องปั่นพร้อมผสมนมสดแช่เย็นลงไปเล็กน้อย ปั่นส่วนผสมทั้งหมดจนเข้ากัน แล้วนำส่วนผสมนี้มาพอกหน้าแล้วนวดคลึงเพียงเบา ๆ ประมาณ 20 นาที หลังจากนั้นจึงใช้นมสดเย็น ๆ ล้างผิวหน้า และตามด้วยการล้างหน้าตามปกติ

ถ้าอยากมีผิวหน้าชุ่มชื้น ลองนำแอปเปิ้ลมาพอกหน้ากันดูได้.