

อาหารที่ต้องเสริม...ให้ร่างกายของคุณ

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552



น้ำผึ้ง (HONEY)

คุณคงตระหนักดีมานานแล้วว่า น้ำผึ้งนั้นเป็นอาหารเสริมสุดเยี่ยมที่คนไทยเราก็นิยมกันมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว น้ำผึ้งมีสรรพคุณทางยาอายุวัฒนะสูงและยังบำรุงกำลังได้ดีนัก ในน้ำผึ้งมีเกลือแร่ เช่น เหล็ก ทองแดง แคลเซียม ฟอสฟอรัส กำมะถัน คลอรีน ซิลิคอน แมงกานีส โบรมีน โซเดียม และยังมีไบโอติน ตลอดจนวิตามินต่างๆ โปรตีน คาร์โบไฮเดรตก็มีด้วยเช่นกัน

นมผึ้ง (ROYAL JELLY)

คนไทยเราก็นิยมกินนมผึ้งเช่นกันในหลายปีที่ผ่านมา แต่ส่วนใหญ่จะกินเพื่อชะลอความแก่ เสริมความงาม ซึ่งความจริงแล้วนมผึ้งยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและไม่เครียดอีกด้วย การกินนมผึ้งที่ผลิตออกมาในรูปแบบแคปซูลควรระวังเรื่องของอายุของอาหารเสริมกลองนั้นด้วยเป็นสำคัญ

โฮลวีท (WHOLE WHEAT)

ในโฮลวีท มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ไฟเบอร์ และเกลือแร่ อย่างเช่น เหล็ก โซเดียม โปตัสเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส ขนบปังโฮลวีท หรือแป้งโฮลวีท คือ อาหารเสริมที่คุณควรสนใจ แป้งโฮลวีทนั้นอาจนำมาปรุงเป็นอาหารอื่นเช่น คลุกกับเนื้อสัตว์ หรือทำขนมคุกกี้ก็ดีทีเดียว

สาหร่ายทะเล (KELP)

สาหร่ายทะเลอุดมไปด้วยสารอาหารอันมากคุณค่า โดยเฉพาะเกลือแร่มากมาย อาทิเช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปตัสเซียม แคลเซียม โซเดียม กำมะถัน ไอโอดีน โคบอลท์ ทองแดง สังกะสี เหล็ก แมงกานีส นิคเกิล สาหร่ายทะเลได้ชื่อว่าจะช่วยให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานยอดเยี่ยม ช่วยขับน้ำส่วนเกินจากร่างกายและยังป้องกันการดูดซึมสารกัมมันตภาพรังสีได้ด้วย ช่วยให้ระบบประสาทมีประสิทธิภาพ แถมยังทำให้ผิวพรรณสดใสอีกต่างหาก

อาหารเสริมที่ร่างกายของคุณต้องการ

คุณควรจะสนใจ

นม (MILK)

ไม่ว่าคุณจะมีอายุในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว หรือวัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ คุณยังคงที่จะต้องการ "นม" เสมอเพื่อร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ในนมมีไขมันดีไขมันเลวแต่มีคาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และโดยเฉพาะ "โปรตีน" การเก็บรักษา "นม" ให้มีคุณค่าเท่าๆ ก็คือการเก็บไว้ในอุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส หรือในสวนที่เย็นจัดของตู้เย็นของคุณนั่นเอง

น้ำมันตับปลา (COD LIVER OIL)

ตอนเด็กๆ เรามักจะถูกบังคับให้กินน้ำมันตับปลาเป็นอาหารเสริม แต่แท้ที่จริงแล้วทุกวัยสามารถกินน้ำมันตับปลาได้เช่นกัน เพราะน้ำมันตับปลานั้นก็มีวิตามินบี5 วิตามินเอ วิตามินดี และมีวิตามินอี โดยเฉพาะมี DHA อันเป็นตัวเอกที่จะทำให้การเผาผลาญในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้คนอ่อนแรงผอมแห้งมีพลังขึ้นมาได้อย่างแข็งแรงทีเดียว

เห็ดหอม (SHI TA KE)

เห็ดหอมอุดมด้วยวิตามินดี และวิตามินบี1, บี2 คุณคงจะได้ยินอยู่เสมอว่าเห็ดหอมนี้แหละเป็นยาบำรุงกำลังชั้นยอด ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะเห็ดหอมสามารถต้านเชื้อไวรัสได้นานาชนิด และยังใหญ่มีคุณสมบัติที่แข็งแรงแก่ร่างกายอีกด้วย สรรพคุณของเห็ดหอมนั้นมีมหาศาล ตั้งแต่ช่วยชะลอความแก่ ช่วยต้านมะเร็ง ทำให้กระเพาะอาหารทำงานดีเยี่ยม ไม่ท้องผูก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยรักษาโรคหอบหืด ความดัน ไอ เครียด และบำรุงสมอง

กระเทียม (GARLIC)

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โปตัสเซียม วิตามินซี วิตามินบี1, บี2, บี3 และวิตามินเอ สารอาหารสำคัญ ทั้งหมดนี้ ล้วนมีอยู่ในกระเทียมทั้งสิ้น สรรพคุณของกระเทียมนั้นเชื่อกันว่าเป็นเสมือนยารักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจได้ และยังบำบัดอาการอักเสบต่างๆ ได้ชะงัดอีกด้วย กระเทียมเป็นสมุนไพรที่เสมือนยาปฏิชีวนะ ถ้าคุณกินกระเทียมสม่ำเสมอก็จะมีปัญหาในดานระบบหายใจ ความดันและความเครียด ซึ่งปัจจุบันก็มี "น้ำมันกระเทียม" ที่ผลิตออกมาในรูปแบบแคปซูล อันกำลังเป็นที่นิยมมากในยุโรปและอเมริกา เพราะกินง่ายและยังไม่ต้องกังวลเรื่อง "กลิ่นปาก" อีกต่างหาก

คลอโรฟิลล์ (CHLOROPHYLL)

ผักต่างๆ คือแหล่งคลอโรฟิลล์ที่เยี่ยมที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผักที่มีสีเขียวจัดๆ นั่นเอง คลอโรฟิลล์นั้นรวมธาตุสำคัญๆ ไว้มากมายมหาศาล อาทิเช่น เกลือแร่ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบีรวม วิตามินบี5 เอ็นไซม์ เบตาแคโรทีน แพนโทธีนิก แอซิด เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง กรดต่างๆ และคลอโรฟิลล์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ลำไส้ กระเพาะอาหาร ทำความสะอาดเหงือกและฟัน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แกร็ง อึด ชะลอความแก่ คือ ยืดอายุเซลล์ต่างๆ ในร่างกายช่วยขับพิษต่างๆ ทำให้โลหิตมีสีแดง บำบัดอาการอักเสบ แก้อาการปวดหัว ท้องผูก เครียด และยังบำรุงเส้นผมอีกด้วย

ไฟเบอร์ (FIBER)

ไฟเบอร์ก็คือกากใยที่มีอยู่ในผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด มันฝรั่ง และธัญพืชต่างๆ ถ้าคุณกินไฟเบอร์มากๆ คุณจะไม่ต้องพบกับโรคจิตสับสน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันต่างๆ ตลอดจนโรคอ้วนอีกด้วย มีการบันทึกสถิติโลกไว้ว่าผู้ที่อายุยืนและแข็งแรงนั้นมักกินอาหารเสริมที่มีไฟเบอร์มากๆ นั่นเอง

รำข้าว (RICE BRAN)

ในรำข้าวมีสารอาหารมากมายมหาศาล เป็นต้นว่า วิตามินบี1, บี2, บี3, บี5, บี6 วิตามินเอ กรดโฟลิก โคลีน โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม ทองแดง สังกะสี กำมะถัน คลอไรด์ ฟอสฟอรัส คุณสามารถกินรำข้าวจากแหล่งใดก็ได้ เช่น จากข้าวสาลี ข้าวโอต และข้าวเจ้า เป็นที่ยอมรับกันมากกว่ารำข้าวคืออาหารเสริมเพิ่มพลังตัวเอกตัวหนึ่งเช่นกัน ถ้าคุณรู้สึกว่าจะกินไม่ได้อย่างนั้นก็ลองผสมรำข้าวในนมสดหรือไข่เจียวก็ได้ คุณประโยชน์ของรำข้าวมีมากมายเป็นตนาว่า ป้องกันมะเร็งที่ลำไส้ ช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปได้ดีทีเดียว

โยเกิร์ต (YOGURT)

ถ้าคุณกินโยเกิร์ตเป็นประจำอยู่แล้วก็นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะในโยเกิร์ตอุดมด้วย วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6 และบี12 อีกทั้งยังมีวิตามินอี วิตามินดี วิตามินเอ และแคโรทีน โยเกิร์ตนั้นสามารถสังเคราะห์แบคทีเรียชนิดที่มีประโยชน์ต่อลำไส้และสามารถฆ่าแบคทีเรียชนิดที่ทำร้ายร่างกายได้ในขณะเดียวกัน กินโยเกิร์ตมากๆ รับรองว่าคุณจะไม่อ้วนแน่นอน ทงก็ไม่ว่าทำให้ร่างกายคึกคักกระปรี้กระเปร่า เสน่ห์แข็งแรง ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และทำให้แข็งแรง มีความต้านทานโรคสูงมาก



ที่มา www.ozonicinter.com