

ผลไม้ล้างสารพิษ

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

ผลไม้ล้างสารพิษ

การรับประทานอาหารบางครั้งก็มีทั้งประโยชน์และโทษ แล้วถ้าเกิดร่างกายได้รับสารพิษ ควรจะอย่างไร
วันนี้มีความรู้เรื่องผลไม้ที่สามารถล้างสารพิษออกจากร่างกายมาฝากกัน...คะ

แอปเปิ้ล : เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกาย
สารเปกตินในแอปเปิ้ลจะช่วยนำสารพิษไปกำจัดทิ้ง ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการบดเน่า
แถมยังมีเส้นใยมากที่จะทำให้หน้าที่ทำความสะอาดลำไส้ช่วยให้ตับและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ และยิ่งเหมาะกับคนที่กำลังลดน้ำหนักอีกด้วย

องุ่น : เป็นสารฟอกล้างสำหรับผิวหนัง ตับ ลำไส้และไตโดยเฉพาะ
เนื่องจากองุ่นมีคุณสมบัติรักษาอนุมูลที่จะออกมาจากเยื่อเมือกต่างๆในร่างกาย
องุ่นยังให้พลังงานสูงและนำไปใช้ได้ง่าย เกลือแร่อุดม ดังนั้นจึงช่วยบำรุงเลือดและซ่อมสร้างเซลล์ในร่างกาย

สับปะรด : มีเอนไซม์โปรเมลินสูง เอนไซม์ตัวนี้จะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะ
และช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น แถมยังช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร
ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์และช่วยกำจัดน้ำมูก

มะละกอ มะม่วง : มีลักษณะที่คล้ายกันแต่มะม่วงจะมีสารสำคัญน้อยกว่ามะละกอเล็กน้อย
ผลไม้ทั้งสองชนิดมีเอนไซม์ชื่อปาเปน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร
ที่จะช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วเช่นเดียวกับโปรเมลิน
ทั้งมะละกอและมะม่วงดีสำหรับทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร

แตงโม : จะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ช่วยฟอกล้างร่างกายได้เป็นอย่างดี ใช้รักษาแผลในกระเพาะ
ลดความดันเลือดสูง ทำให้สบายท้อง น้ำคั้นจากเปลือกของแตงโมและเมล็ด
หากดื่มก่อนกินเนื้อแตงโมในมื้ออาหารสักครึ่งชั่วโมง จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด
เนื่องจากเปลือกของแตงโมอุดมด้วยคลอโรฟิลล์และเมล็ดอุดมด้วยวิตามิน.

ถ้ารู้สึกว่าได้รับสารพิษ ลองหันมาทานผลไม้ที่แนะนำกันดูได้นะคะ.



ด้วยปรารถนาดีและหวังใย : ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูลเดลินิวส์