

## ผลไม้ล้างสารพิษ

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

## ผลไม้ล้างสารพิษ

การรับประทานอาหารบางครั้งก็มีทั้งประโยชน์และโทษ แล้วถ้าเกิดร่างกายได้รับสารพิษ ควรจะอย่างไร  
วันนี้มีความรู้เรื่องผลไม้ที่สามารถล้างสารพิษออกจากร่างกายมาฝากกัน...คะ

**แอปเปิ้ล** : เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกาย  
สารเปกตินในแอปเปิ้ลจะช่วยนำสารพิษไปกำจัดทิ้ง ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการบูดเน่า  
แถมยังมีเส้นใยมากที่จะทำหน้าที่ทำความสะอาดลำไส้ช่วยให้ตับและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น  
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