

## 10 สุดยอดอาหารสำหรับผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

### 10 สุดยอดอาหารสำหรับผู้หญิง

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บและคงความอ่อนเยาว์ไว้ยาวนาน ก็ต้องหันมาใส่ใจกับอาหารการกินในชีวิตประจำวันกัน โดยเฉพาะการบำรุงจากภายในด้วย 10 สุดยอดอาหารที่ขอแนะนำดังนี้

#### 1. ข้าว

มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายโดยเฉพาะข้าวกล้องที่มีสารอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีโพแทสเซียมที่ช่วยขจัดน้ำและขจัดสารพิษออกจากร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มีไขมันต่ำและมีโปรตีนแต่ไม่มีคอเลสเตอรอล มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพราะนอกจากจะช่วยในกระบวนการสร้างกล้ามเนื้อแล้ว มันยังให้พลังงานที่สำคัญแก่สมองและเซลล์ประสาทด้วย นอกจากนี้ข้าวกล้องยังมีแคลอรีต่ำจึงไม่ทำให้อ้วน อีกทั้งยังช่วยให้อ่อนเยาว์เนื่องจากมีวิตามินบี 2 และไนอาซินซึ่งเป็นกลไกของวิตามินบีหนึ่งตามธรรมชาติ ส่วนวิตามินอีในข้าวกล้องก็ช่วยให้ผิวหนังกระจับเต่งตึง คุณอาจทานข้าวอื่น ๆ ทดแทนได้ เช่น ข้าวโอต ข้าวหอมนิล ข้าวซ้อมมือ 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(ในจุดซ่อนเร้นและติดเชื้องูทางเดินปัสสาวะ) แนะนำให้เลือกโยเกิร์ตที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ และควรมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี แมกนีเซียม สังกะสี มีแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้

#### 4. พักทอง

มีแคโรทีนน้อยที่สุดในการป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและมีประโยชน์ต่อดวงตา หรือหากไม่ชอบพักทองก็อาจทานผักอื่นทดแทน เช่น แครอท หัวมัน ผักผลไม้ที่มีสีส้ม สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อัลฟาเบตาแคโรทีน วิตามินซีและอี กากใย อาหาร โพแทสเซียม แมกนีเซียม

#### 5. ส้ม

มีวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์มาก ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงป้องกันมะเร็ง ป้องกันเบาหวานและความดันโลหิตสูง แอมยังมีรสอร่อยด้วย หรือจะทานมะนาว เกรฟฟрут หรือสมตะกูลอื่นๆ ก็ได้เช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินซี กากใยอาหาร โพแทสเซียม เพ็กติน โพลีฟีนอยด์

#### 6. อกไก่

(ปราศจากหนังและสารเร่งการเจริญเติบโต เช่นไก่บ้านหรือไก่สามสาย) ไขมันต่ำที่สุด มีไขมันดีสูง มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับผู้ภูมิคุ้มกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีนที่มีไขมันต่ำ วิตามินบี ไนอาซิน เหล็ก ซิลิเนียม สังกะสี

#### 7. ถั่วเหลือง

ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตและช่วยทดแทนโปรตีนจากสัตว์ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักมังสวิรัติ คุณอาจทานถั่วเหลืองในรูปของกอนเตาหุมิโสะ หรือนำเตาหุก็ได สารอาหารที่มีประโยชน์ ไกกรดไขมันโอเมก้า 3 จากพืช วิตามินอี ซิลิเนียม โพแทสเซียมและโปรตีนจากพืช

#### 8. ปลาแซลมอน

มีสารอาหารสำคัญคือกรดไขมันโอเมก้า3 ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็ง มีประโยชน์สำหรับดวงตาและรักษาความสมดุลของโลหิต ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล ระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้สมดุล หรือจะทานปลาซาร์ดีน ปลาทะเลอื่นๆ หรือหอยก็ได้เช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กรดไขมัน โอเมก้า3 ซิลิเนียม วิตามินบี

## โปรตีน โปแทสเซียม

**9. ผักโขม** ป๊อปปอยรู้มานานแล้วว่าผักโขมช่วยให้ร่างกายฟิตและแข็งแรงป้องกันตาบอดในวัยชรา มีประโยชน์สำหรับหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง หากไม่ชอบทานผักโขมก็อาจทานผักอื่น เช่น กะหล่ำเขียว ผักและผลไม้ที่สัมผัสสารอาหารที่มีประโยชน์ มีแร่ธาตุเกือบครบทุกชนิด เช่น แมกนีเซียม เหล็ก แคลเซียม สังกะสี กรดไขมัน เบตาแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี ฯลฯ

**10 ชา** ทำไมคุณจึงมีอายุยืนก็เพราะพวกเขาชอบดื่มชานั่นเอง ทั้งนี้ชาที่มีสารฟลาโวนอยด์(สารจากพืชในใบชา) ซึ่งจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและป้องกันมะเร็ง สารฟลูออไรด์ในชาที่มีประโยชน์ต่อฟันและป้องกันฟันผุคุณอาจดื่มชาดำหรือชาเขียวก็ได้ สารอาหารที่มีประโยชน์ ฟลูออไรด์และสารฟลาโวนอยด์

ขอขอบคุณ Lisaweekly