สับปะรด อัศวินแห่งผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

สับปะรด อัศวินแห่งผลไม้ .....ที่มา(Lisa)

สับปะรดมีวิตามินซีที่จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง ฯลฯ

สับปะรดเป็นผลไม้ที่หารับประทานได้ในบ้านเราตลอดทั้งปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพจนไม่ควรมองข้าม เรามาทำความรู้จักความดีของสับปะรดกันดีกว่าคะ

1. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง รับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ที่สำคัญคือวิตามินซีช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายติดเชื้อ และต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ การรับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้นจึงเป็นการเพิ่มแรงต้านโรคให้แก่ร่างกาย แต่ในผู้ที่มีเลือดจางไม่ควรกินมากนัก

2. ช่วยในการย่อยอาหาร สับปะรดมีกากใยอาหารมาก ซึ่งมีความสำคัญกับการย่อยอาหาร และเป็นที่รู้กันอยู่ว่ากากใยอาหารช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเสนเลือด และช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

3. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี สับปะรดมีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และแมงกานีส ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ ที่จะทำลายโครงสร้างของเซลล์ และอาจทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้ สารแอนตี้ออกซิแดนต์ยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

4. ป้องกันความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ และลดการสูบบุหรี่ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งเต้านม เพราะสับปะรดมีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ที่ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการก่อมะเร็ง และจากการศึกษาพบว่า เอนไซม์ Bromelain ในสับปะรดจะช่วยป้องกันการเติบโตของเซลล์ร้ายในปอด ป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งรังไข่

5. ช่วยป้องกันโรคต่างๆ การรับประทานผักและผลไม้ให้ได้วันละ 5 กำมือ จะช่วยลดการเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมะเร็ง ได้ถึง 20%

6. ช่วยให้เหงือกแข็งแรง สับปะรดช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง เนื่องจากสับปะรดมีวิตามินซีสูงที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงจากโรคเหงือกได

7. ช่วยยับยั้งการอักเสบ เอนไซม์ Bromelain ในสับปะรดจะช่วยยับยั้งการอักเสบ ทั้งนี้ ชาวอเมริกาใต้โบราณ ใช้สับปะรดเป็นยารักษาโรคผิวหนังและรักษาบาดแผล

แม้ว่าสับปะรดจะมีประโยชน์มาก แต่ก็ควรกินพอประมาณ เช่น วันละหนึ่งชิ้น และกินผลไม้อื่นๆ ให้หลากหลายด้วย เพราะการกินอะไรที่มากเกินไปก็ย่อมให้ผลเสียทั้งนั้น