

## อยากมีหัวใจแข็งแรงกินผัก - ผลไม้สีอะไร ?

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552



อย่าสักแต่ว่ากินเพื่อให้ท้องอืดอย่างเดียว  
หรือเรียกกินอาหารเพื่อรักษาหุ่นเท่านั้น เพราะจริง ๆ  
แล้วนอกจากอาหารที่เรากินเขาไปจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายแล้ว  
อาหารยังเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้หัวใจของเรามีความสุขแข็งแรงอีกด้วย

ซึ่งหนึ่งในวิธีดูแลหัวใจที่ง่ายที่สุดคือ  
การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ  
ผู้เชี่ยวชาญจากเครื่องดัดผักผลไม้ที่ปลูก  
แนะนำว่าให้เลือกรับประทานผักผลไม้ที่ให้คุณค่าต่อหัวใจ  
โดยสังเกตและจดจำจากสีของผักผลไม้ที่เรากินเขาไปก็ได้

"สารสีม่วง - แดง" หรือ แอนโทไซยานิน พบในองุ่น ลูกพรุน แอปเปิ้ลแดง  
สตรอเบอร์รี่ ชมพูมะเหมี่ยว บลูเบอร์รี่ มะเขือม่วง และกะหล่ำปลีสีม่วง สีม่วง-แดงนี้จะ  
ช่วยขยายเส้นเลือดและช่วยลดความเสี่ยงของเกิดโรคหัวใจและอัมพาต  
นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงการทำงานของสมอง

"สารสีแดง" หรือ ไลโคพีน พบมากในแตงโมและมะเขือเทศ  
ส่วนสารสีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และแครนเบอร์รี่ นั่นคือ สารเบตาไวซิน  
โดยสารสีแดงทั้งสามชนิดนี้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ  
ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้

"สารสีส้ม" หรือ เบต้าแคโรทีน พบมากในมะละกอ ฟักทอง แคนตาลูป  
มะม่วง แครอท รวมทั้งผลไม้จำพวกแตงต่างๆ ผักผลไม้ในกลุ่มนี้นอกจากจะ  
ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยบำรุงสายตาแล้ว ยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ด้วย

"สารสีส้ม - เหลือง" พบมากในส้มเขียวหวาน และลูกพีช  
ช่วยบำรุงหัวใจและกระเพาะอาหาร รวมทั้งลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งด้วย

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ