

7 สุดยอดอาหารคืนความสมดุลให้ชีวิต

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 1 ก.ค. 2552

ทุกวันนี้ มีโรคภัยไข้เจ็บหลากหลายเข้ามาเบียดเบียน จนทำให้ชีวิตรู้สึกอ่อนล้าหมดพลังที่จะขับเคลื่อนภารกิจให้ผุ้คนไปในแต่ละวัน ดังนั้น หนทางที่ดีที่สุดเพื่อป้องกันให้ตัวเองห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บก็คือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ก่อนที่จะสวยเกินแกง นิตยสาร “SHAPE” ประจำเดือนมิถุนายน จึงนำเรื่องราวของ 7 สุดยอดอาหารจากพลังธรรมชาติเพื่อปรับชีวิตให้สมดุล มาฝากหนุ่มสาวบัณฑิตนิสิตากัน

เริ่มที่การหันมารับประทานผัก “วอลนัทเครส” ซึ่งเป็นผักที่มีขายอย่างแพร่หลายตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป เพราะมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตาพร้อมทั้งเบตาแคโรทีนช่วยต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ ยังมีลูทีนและวิตามินเคสูงอีกด้วย ซึ่งช่วยในระบบการไหลเวียนของเลือดดี



จากเดิมที่เคยรับประทาน “อัลมอนด์” เป็นประจำ ลองหันมาชิม “วอลนัท” บ้างก็ได้ ถึงแม้ว่า วอลนัทจะมีไขมันมากกว่าอัลมอนด์เมื่อเทียบในปริมาณ 28.3 กรัม (ประมาณ 1 กำมือ) เท่า กัน วอลนัทมีไขมัน 18 กรัม ขณะที่อัลมอนด์มี 14 กรัม แต่ไขมันส่วนใหญ่ของวอลนัทคือกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นไขมันชนิดดี (HDL) ที่ช่วยป้องกันอาการซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ และโรคหัวใจได้ ที่สำคัญ วอลนัทยังอุดมไปด้วยสารสเตอรอยด์แพลนท์ ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า การกินวอลนัทเป็นประจำสามารถช่วยลดระดับไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ได้ 16%

ตามด้วยผลไม้ห้ศรรยอย่าง “กีวี” เพราะจากผลการวิจัยผลไม้ 27 ชนิดพบว่า กีวีเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากที่สุด เมื่อเทียบกับสมพบว่า กีวีผลใหญ่ 56 แคลอรี มีโพแทสเซียมมากกว่าส้ม 20% และเมื่อเทียบกับผักใบสีเขียว พบว่า กีวีเป็นหนึ่งในแหล่งสำคัญของลูทีน ซึ่งมีความสำคัญต่อสายตาและหัวใจ



“ชาขาว” ถือได้ว่าเป็นพืชชนิดเดียวกับชาเขียวและชาดำ แต่ชาขาวเก็บเกี่ยวขณะที่ยังอ่อนอยู่ จึงให้รสชาติที่นุ่มละมุนกว่า นอกจากนี้ ชาขาวยังมีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งที่ดีกว่า และสามารถต่อต้านเชื้อโรค อันเป็นต้นเหตุของการติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“เนื้อหมูสันใน” ปัจจุบันนี้มีเนื้อหมูจากหลายบริษัทที่ไวใจได้ ส่วนใหญ่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวและไขมันรวมลดลง ทั้งยังมีวิตามินบีและไนอะซินมากขึ้น

“ปลูแมคเคอเรล” มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูงกว่าปลูแซลมอน ทั้งยังมีสารปนเปื้อนอย่างสารปรอทและยาฆ่าแมลงในปริมาณต่ำ และปลาชนิดนี้ยังเติบโตไวดรวดเร็วกว่าปลาอื่นๆ จึงไม่เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ ดังนั้น การเลือกทานปลูแมคเคอเรลไม่เพียงแต่จะทำให้มีสุขภาพกายที่ดีเท่านั้น ยังเท่ากับช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรโลกไปด้วยในตัว

สุดท้ายคือ การหันมารับประทานผักเมืองหนาวอย่าง “สวิสชาร์ด” ที่มีรสชาติคล้ายผักโขม แต่กรอบกว่า ให้พลังงานต่ำเพียงถ้วยตวงละ 7 แคลอรี อุดมไปด้วยลูทีน วิตามินเอ และเบตาแคโรทีนเหมือนผักโขม แต่มีวิตามินเคมากกว่าถึง 2 เท่า เพราะสวิสชาร์ด 1 ถ้วยตวงให้วิตามินเคเกือบ 300 ไมโครกรัม หรือมากกว่าปริมาณที่แนะนำต่อวันถึง 3 เท่า ซึ่งวิตามินเคนี้มีความสำคัญสำหรับผู้หญิง เพราะช่วยในการเสริมสร้างกระดูกอีกด้วย

แหล่งที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์