บรอคโคลี่....ผักสยบภูมิแพ้

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2552

ถ้าภูมิแพ้หรือการแพ้อากาศทำชีวิตคุณลำบากล่ะก็ ลองเดินไปที่แผงขายผักในตลาดแล้วซื้อบรอคโคลี่มาทานดูสิ

เพราะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยยูซีแอลเอพบว่า
การกินหน่ออ่อนของบรอคโคลี่อาจช่วยให้หายใจคล่องขึ้นโดยผลการศึกษาพบว่า **คนที่กินหน่ออ่อนของบรอคโคลี่ 200 กรัม นาน 3 วัน** จะมีปริมาณการผลิตโปรตีนซึ่งออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระบริเวณเซลล์จมูกเพิ่มขึ้น 200 เปอร์เซ็นต์



นพ.มาร์ค เอ ไรด์ ผู้ร่วมทำวิจัย กล่าวว่า ***สารที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการผลิตโปรตีนที่ว่านี้คือซัลโฟราเฟน*** ที่พบมากในหนอออนของบรอคโคลี่นั่นเอง

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า สารต้านอนุมูลอิสระนี้ช่วยต่อสู้กับอาการอักเสบอันเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ได้

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสาร Men's Health