7 พืชผักผลไม้ .... ที่มีผลโดยตรงต่อผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2552

วันนี้ขอแนะนำพืชผักผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ 7 ชนิด ที่มีผล "โดยตรง" กับสุขภาพของ "ผู้หญิง" นะคะ..... (ผู้ชายก็รับประทานได้)



ลูกพรุน : เป็นแหล่งโปแตสเซียม เหล็ก และไฟเบอร์ ที่สำคัญพรุน**ช่วยทำให้ผิวพรรณมีเลือดฝาด** คงความเป็นหนุ่มเป็นสาว คนเรานั้นเมื่อผ่านช่วงสดใสของชีวิตคือวัย 25 ปี ร่างกายจะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันเริ่มเข้าสะสมตามที่ต่างๆ ใบหน้าที่เคยเอิบอิ่มด้วยเลือดฝาดก็เริ่มหมองคล้ำ ผิวพรรณจากสีชมพูระเรื่อก็เริ่มซีดโทรม ธาตุเหล็กที่มีมากในลูกพรุน จะช่วยดูแลเรื่องนี้ ควบคู่กับภาวะที่สตรีต้องสูญเสียเลือดและธาตุเหล็กไปกับประจำเดือนอีกด้วย



ถั่ว : อุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก และวิตามินบี นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า
เมื่อรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้ (ซึ่งมีในถั่วมาก) ไฟเบอร์จะเคลือบผิวกระเพาะ ทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว
อิ่มนาน ความอยากอาหารจะลดลง แต่ยังมีสารอาหารอื่นๆ
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มากด้วยจึงไม่เหมือนไฟเบอร์อื่นๆ ที่ไม่ให้สารอาหารที่มีคุณค่ากับร่างกาย
นั่นทำให้ผู้หญิงรูปร่างดีโดยที่ไม่ขาดสารอาหารด้วย



บรอคโคลี : เป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยบำรุงผิวพรรณ และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง
ทำให้ผิวดูอ่อนนุ่มมีน้ำมีนวลเหมือนหนุ่มสาว แถมยังช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้



กล้วย : ในกล้วยไข่**มีสารเบต้าแคโรทีน ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ** เมื่อเราอายุเลย 22 ปีไปแล้ว ความเจริญเติบโตของร่างกายจะเริ่มหยุดชะงัก ความเสื่อมของร่างกายเริ่มมาเยือนช้าๆ ทำให้เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์ผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อร่างกายเสื่อมสภาพ ความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก็จะลดลงเรื่อยๆ พูดรวมกันนั่นความสามารถในการจำกัดอนุมูลอิสระก็ลดลงอย่างตกใจ ดังนั้นสาวๆ ควรสนใจรับประทานกล้วย โดยเฉพาะกล้วยไข่ให้มากขึ้นก็จะยอดมาก!



ฝรั่ง : เชื่อหรือไม่ว่าฝรั่ง 1 ขีด มีวิตามินซีสูงถึง 180 มิลลิกรัม ซึ่งวิตามินซีนี้มีบทบาทใน**การสร้าง 'คอลลาเจน' ที่ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ยืดหยุ่น ไม่หย่อนยานก่อนวัย**



แอปเปิ้ล : มีสารอาหารที่สำคัญคือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ ‘เพคติน’ ซึ่งมีคุณสมบัติ**ช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนัก และลดคอเลสเตอรอล** ยามใดก็ตามที่หิวจนกินช้างหมดตัวได้ กินแอปเปิ้ลสักลูกจะดีกว่ามากๆ เลย (จริงๆ นะ)



ส้ม : แหล่งวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยธรรมชาติอันอุดม รู้ไหมว่า การรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะ**ช่วยคุมน้ำหนัก**ได้อีกทางหนึ่ง เพราะจะทำให้อิ่มท้องเร็ว **เป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้อย่างดีทีเดียว**

รู้แล้วก็รับประทานให้เป็นนิสัยนะคะ สุขภาพจะได้แข็งแรงค่ะ....