

## 12 อาหาร....ให้คุณสวยจากคีรัชะจรดปลายเท้า

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2552

สุขภาพดีที่แท้จริงคือการมีอวัยวะต่างๆ ที่แข็งแรง ทำงานได้ดี และจะเป็นเช่นนั้นได้ จุดเริ่มต้นก็คืออาหารที่เรากินไปในแต่ละวัน ซึ่งอาหารแต่ละอย่างก็ดีต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกายต่างกัน

### กล้วย บำรุงเส้นผม

ผมร่วง ผมบาง ต้องกินกล้วย เพราะอุดมด้วยวิตามินบีซึ่งช่วยบำรุงผมและป้องกันผมร่วงได้ดี ทั้งยังเป็นแหล่งรวมของโพแทสเซียม ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องผูก

### นม บำรุงฟันและกระดูก

สารอาหารสำคัญในการสร้างกระดูกก็คือแคลเซียม ซึ่งพบได้มากในนม แล้วยังเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีกว่าแหล่งอื่นๆ

### ข้าวกล้อง บำรุงสมอง

ปกติข้าวกล้องดีต่อสุขภาพเพราะมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว จึงมีทั้งวิตามินบีรวม ฟอสฟอรัส แคลเซียม ธาตุเหล็ก กากใย ฯลฯ แต่ตอนนี้ที่กระแสรักสุขภาพมาแรงทำให้เกิด ข้าวกล้องหอมมะลิเพาะงอก ที่มีสารกาบาสูง ซึ่งช่วยรักษาสมดุลสารสื่อสาร ลดความเครียดวิตกกังวล และป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

### ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ บำรุงสายตา

ผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า แอนโทไซยานิน (Antho-cyanin) ซึ่งเป็นสารเม็ดสีในเบอร์รี่ช่วยให้มองเห็นชัดในที่มืด หรือที่มีแสงสลัวๆ ได้ชัดเจนขึ้น และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับเลนส์ตาและเส้นเลือดฝอยในลูกตาดด้วย

### อะโวคาโด บำรุงใบหน้า

แม้เป็นผลไม้ที่มีไขมันสูง แต่เป็นกรดไขมันโอเมก้า 9 ที่มีประโยชน์ ที่สำคัญวิตามินบีและอีในอะโวคาโดสามารถช่วยบำรุงผิว ทำให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ และปกป้องผิวจากรังสีต่างๆ ในแสงแดด

### ปลาแซลมอน บำรุงหัวใจ

มีโปรตีนคุณภาพเทียบ คอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวต่ำ มีไขมันชนิดดี อย่างโอเมก้า 3 สูง ซึ่งช่วยลดโอกาสการเกิดลิ่มเลือดอุดตันเส้นเลือดและภาวะหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์

ชะลอการเติบโตของคราบไขมันในเส้นเลือด

### ✘ **น้ำมันมะกอก** ✘ บำรุงหลอดเลือด

มีไขมันชนิดดี (HDL) อยู่สูง จึงช่วยขจัดคอเลสเตอรอลจากเซลล์เข้าสู่ตับเพื่อเผาผลาญจึงไม่มีไขมันสะสม ที่สำคัญช่วยป้องกันการเกาะตัวของคอเลสเตอรอลที่บริเวณเยื่อผนังหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดเป็นเส้นเลือดอุดตัน

### ✘ **กะหล่ำปลี** ✘ บำรุงทรวงอก

งานวิจัยของสมาคมเพื่อการวิจัยมะเร็งของสหรัฐ พบว่า ผู้หญิงโปแลนด์ที่กินกะหล่ำปลีทั้งสดและดอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมลดลงถึง 75%

### ✘ **ชาเขียว** ✘ บำรุงกระเพาะอาหาร

ผลการวิจัยพบว่า ชาเขียวสามารถลดอัตราการเป็นมะเร็งของอวัยวะต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ และมะเร็งตับ นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระประเภทฟลาโวนอยด์ที่ทรงพลังหลายชนิด ต็มแล้วจึงช่วยเสริมสุขภาพดี

### ✘ **พริกหยวก** ✘ บำรุงเล็บ

พริกหวานหลากสีล้วนอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและกระตุ้นการเผาผลาญให้กับร่างกาย นอกจากนี้สีต่างๆ จากพริกหยวกยังช่วยให้สุขภาพเล็บแข็งแรงด้วย

### ✘ **ถั่ว** ✘ บำรุงลำไส้ใหญ่

เป็นอาหารอีกประเภทที่มีโปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ และเส้นใยสูงมาก จึงสามารถช่วยจัดสมดุลของระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ทำให้ช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ได้

### ✘ **ผักโขม** ✘ บำรุงกระดูก

ผักโขมยังอุดมด้วยวิตามินเคที่ช่วยเสริมสร้างความหนาแน่นของกระดูก จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้เป็นอย่างดี และลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักด้วย

ที่มา ... สุขภาพดี