

ต้ม บร็อกโคลี่ - องุ่นเขียว 100 กำลังพังเซลล์มะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2552

ปิดประเด็นประจำสัปดาห์ ‘มะเร็งปากมดลูก’ โรคร้ายที่คร่าชีวิตหญิงไทยเป็นอันดับ 1 กันด้วย ‘กินดี’
วันนี้มีสูตรเครื่องดื่มระดับขุนพลแถวเต็ด ที่ช่วยทำลายเซลล์มะเร็ง ตานพิษ แถมยังบำรุงผิวพรรณ...ความสามารถทั้งหมดนี้มาจาก
‘บร็อกโคลี่’ และ **‘องุ่นเขียว’**



สำหรับ **‘บร็อกโคลี่’** ผักสีเขียว ๆ นี้อุดมไปด้วย ซัลโฟราเฟน กลูโคซิโนเลต สารต้านการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง
และยังช่วยเพิ่มระดับกลูตาไทโอน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญที่ช่วยลดให้ขับสารพิษ ด้วยเป็นผักที่มีเส้นใยสูงนี้
ยังพบเบตาแคโรทีน วิตามินซี กรดโฟลิก มาเสริมพลังต้านอนุมูลอิสระ ส่วนที่เด็ดของ บร็อกโคลี่ คือ
ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ชนิดที่ไซลางพิษ และช่วยทำลายเซลล์มะเร็ง ทั้งยังมีความมหัศจรรย์เฉพาะตัว
เพราะเมล็ดบร็อกโคลี่ที่กำลังแตกหน่อจะมีสารประกอบต้านมะเร็งมากกว่าเมล็ดพืชชนิดอื่น ๆ ถึง 50-100 เท่า

ส่วน **‘องุ่นเขียว’** ผลไม้ช่วยใจการล้างพิษ เต็มไปด้วยฟอสฟอรัส กำมะถัน แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี 1 และบี 2
วิตามินซี กรดไฟโตเคมีคอลเอลูลาจิก และกรดทาร์ทาริก ช่วยเพิ่มความเร็วให้แก่กระบวนการเผาผลาญอาหาร
เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก ดีต่อเลือดลม ช่วยขับปัสสาวะ

หันมาเตรียมส่วนผสมก่อนปรุงเครื่องดื่มเปี่ยมพลังกำลัง เพียงมี....

-บร็อกโคลี่ 1 ถ้วย

-องุ่นเขียว 2 ถ้วย

-น้ำแข็งป่น 1 ถ้วย

เริ่มที่บร็อกโคลี่หั่นให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ส่วนองุ่นเขียวให้ผ่าครึ่งโดยไม่ต้องเอาเมล็ดออก
นำส่วนผสมทั้งหมดไปสักรวมกันด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้ เติมน้ำแข็งป่น เพิ่มความเย็นสดชื่น

แถมยังได้ส่งสารอาหารตัวเด็ดเข้าไปทำลายเซลล์มะเร็งร้าย.

ที่มา women.mthai.com/