

พืชผักสีน้ำเงิน..... ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552



พูดถึงผักสีน้ำเงินแล้ว บางคนอาจจะงงว่ามีด้วยหรือ ...ผักกลุ่มนี้มีเยอะกว่าที่คิดนะค่ะ , อย่างเช่น
กะหล่ำปลีสีม่วง มินสีม่วง ถั่วแดง หอมแดง ดอกอัญชัน เผือก หอมหัวใหญ่สีม่วง มะเขือม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว
ลูกหวา องุ่นม่วง ลูกพรุน ลูกเกด บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ และแบล็กเบอร์รี่

บางชนิดอาจจะเป็นสีฟ้าหรือสีม่วง แต่ตัวหลักโภชนาการแล้วก็จัดว่าอยู่ในกลุ่มผักสีน้ำเงินทั้งหมด
สีน้ำเงินในผักผลไม้ที่เราเห็นเกิดจากสารที่พืชที่เรียกว่า "**แอนโทไซยานิน**" (anthocyanin)
ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์ ช่วยขับของเสียออกจากเซลล์
ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันในสมอง และยังยับยั้งเชื้ออีโคไล (E.coli)
ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษด้วย ประโยชน์เพียบชะชะขนาดนี้
มองข้ามไม่ได้แล้วนะ

ที่มา .. spicy