

## 5 ซุปเปอร์ฟู้ดส์...ที่สาวๆ ขาดไม่ได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 พ.ย. 2552

วันนี้จัดเมนูสุขภาพมาฝากสาวๆ เพื่อเอาไว้อดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเสี่ยงที่เป็นกันเ็นหมูผู้หญิงเราเมื่ออายุอานามมากขึ้น ไปดูกันเลยคะ ว่ามีอะไรบ้าง

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และการติดเชื้อในช่องคลอด นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมสูงป้องกันปัญหากระดูกพรุนได้ด้วย กินมากแค่ไหน รับประทานสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



### แตงโม มะเขือเทศ

มีสารไลโคปีน ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ทำให้ดูอ่อนเยาว์ เพราะช่วยป้องกันผิวไม่ให้ถูกรังสีอัลตราไวโอเล็ตทำลาย กินมากแค่ไหน สามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



### ถั่ว

ทั้งถั่วที่กินได้ทั้งฝัก เช่น ถั่วแขก ถั่วพู ถั่วฝักยาว และถั่วเมล็ดรูปไต เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง มีไฟเบอร์สูง มีสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์โปรตีเอส ซึ่งช่วยป้องกันและลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม ที่สำคัญส่งผลดีต่อฮอร์โมนเพศหญิง กินมากแค่ไหน สามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



### เบอร์รี่

เช่น บลูเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ มีแอนโทไซแอนส์ (anthocyanins) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมเซลล์ในร่างกายของเรา นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ยืนยันว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง หลหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งระบบทางเดินอาหาร กินมากแค่ไหน สามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง



### ปลาที่มีไขมัน

เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี ซึ่งพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย กินมากแค่ไหน สามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

**ขอบคุณที่มา** [ชีวิต](#)