8 อาหารธรรมชาติ ที่ช่วยรักษาสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

1. บร็อคโคลี่ ช่วยป้องกันมะเร็ง อุดมด้วยวิตามินซี สารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยทำให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดไขข้ออักเสบ เบาหวานและโรคหัวใจ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตสูง ป้องกันการเกิดต้อกระจก เนื่องจากบร็อคโคลี่ มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ขนาดรับประทาน ครึ่งถ้วยต่อสัปดาห์

2. กระเทียม ช่วยลดคลอเลสเตอรอล มีฤทธิ์คล้ายกับยาแอสไพรินในการช่วยป้องกันการแข็งตัวและการอุดตันของหลอดเลือด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้เหมือนกับยาเพนนิซิลิน ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมอีกด้วย ขนาดรับประทาน วันละ 1 กลีบ ป้องกันโรคหัวใจ หรือรับประทานทุกวันปริมาณเท่าไรก็ได้

3. ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารสูงมาก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ อุดมด้วยกรดโฟลิค ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์ป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีอีกด้วย ขนาดรับประทาน 1 ถ้วยต่อวัน

4. นมพร่องมันเนย เป็นแหล่งของแคลเซี่ยมสูงที่ปลอดไขมัน ซึ่งป้องกันภาวะกระดูกพรุน และยังประกอบด้วยสารโปตัสเซี่ยมและแมกนีเซี่ยมที่ออกฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขนาดรับประทาน คนวัยหนุ่มสาวต้องการแคลเซี่ยมวันละ 1,000 mg ส่วนวัยสูงอายุจะต้องการเพิ่มขึ้นเป็น 1,500 mg

5. ส้ม ยอดผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซีสูง เส้นใยอาหารสูง รวมทั้งสารอาหารชนิดอื่น ๆ ซึ่งช่วยป้องกันหวัด ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างกระดูก ป้องกันการเกิดนิ่วในไต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตลอดจนฟื้นฟูอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ ขนาดรับประทาน ควรรับประทานวันละ 1-2 ผล เป็นประจำทุกวัน

6. ปลาแซลมอน มีปริมาณน้ำมันปลาที่เรียกว่า Omega-3s ค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและช่วยควบคุมอาการไขข้ออักเสบ ช่วยลดอาการปวดรอบเดือน รวมทั้งช่วยระงับอาการซึมเศร้าได้ด้วย ขนาดรับประทาน สัปดาห์ละ 3 ออนซ์

7. เต้าหู้ ช่วยลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล อุดมด้วยสารเอสโตรเจนธรรมชาติจากพืช ป้องกันกระดูกพรุน มะเร็งเต้านมและยังช่วยให้ไตทำงานได้ดีด้วย ขนาดรับประทาน ครึ่งถ้วยต่อวัน

8. ซอสมะเขือเทศ ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหาร สาร lycopene ในซอสมะเขือเทศเป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ที่ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมได้ดี ขนาดรับประทาน รับประทานได้ปริมาณตามใจชอบเป็นประจำทุกวัน