

## 8 อาหารธรรมชาติ ที่ช่วยรักษาสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

- 1. บร็อคโคลี่** ช่วยป้องกันมะเร็ง อุดมด้วยวิตามินซี สารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยทำให้ผนังเส้นเลือดแข็งแรง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดไขขออักเสบ เบาหวานและโรคหัวใจ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตสูง ป้องกันการเกิดต่อกระจาก เนื่องจากบร็อคโคลี่ มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ขนาดรับประทาน ครึ่งถ้วยต่อสัปดาห์
- 2. กระเทียม** ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีฤทธิ์คล้ายกับยาแอสไพรินในการช่วยป้องกันการแข็งตัวและการอุดตันของหลอดเลือด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้เหมือนกับยาเพนนิซิลิน ตานอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมอีกด้วย ขนาดรับประทาน วันละ 1 กลีบ ป้องกันโรคหัวใจ หรือรับประทานทุกวันปริมาณเท่าไรก็ได้
- 3. ถั่วแดง** เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารสูงมาก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ อุดมด้วยกรดโฟลิก ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์ป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีอีกด้วย ขนาดรับประทาน 1 ถ้วยต่อวัน
- 4. นมพร่องมันเนย** เป็นแหล่งของแคลเซียมสูงที่ปลอดไขมัน ซึ่งป้องกันภาวะกระดูกพรุน และยังประกอบด้วยสารโปรตีนเคซีนและแมกนีเซียมที่ออกฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขนาดรับประทาน คนวัยหนุ่มสาวต้องการแคลเซียมวันละ 1,000 mg ส่วนวัยสูงอายุจะต้องการเพิ่มขึ้นเป็น 1,500 mg
- 5. ส้ม** ยอดผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซีสูง เส้นใยอาหารสูง รวมทั้งสารอาหารชนิดอื่น ๆ ซึ่งช่วยป้องกันหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างกระดูก ป้องกันการเกิดนิ่วในไต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตลอดจนฟื้นฟูอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ ขนาดรับประทาน ควรรับประทานวันละ 1-2 ผล เป็นประจำทุกวัน
- 6. ปลาแซลมอน** มีปริมาณน้ำมันปลาที่เรียกว่า Omega-3s ค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและช่วยควบคุมอาการไขขออักเสบ 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