

## ผลไม้ล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

ในปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ทำให้เราต้องเลือกรับประทาน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาสร้างกายแลวย่อมมีผลตามมาทั้งสิ้น อาหารชนิดเดียวกันบางครั้งก็มีทั้งคุณทั้งโทษ และวันนี้เราจะมาแนะนำผลไม้ซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดและที่สำคัญยังสามารถล้างพิษในร่างกายเราได้ อีกด้วยนะคะ

**แอปเปิ้ล :** เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกาย สารเปกตินในแอปเปิ้ลจะช่วยนำสารพิษไปกำจัดทิ้ง ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการดูดน้ำ

แอปเปิ้ลยังมีเส้นใยมากจะทำหน้าที่เป็นไม้กวาด ทำความสะอาดลำไส้ช่วยให้ตับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นน้ำย่อย นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ และยิ่งเหมาะกับผู้ที่กำลังลดน้ำหนักอีกด้วย

**องุ่น :** เป็นสารฟอกล้างสำหรับผิวหนัง ตับ ลำไส้และไตโดยเฉพาะ เนื่องจากองุ่นมีคุณสมบัติรักษาอนุมูลที่จะออกมาจากเยื่อเมือกต่างๆในร่างกาย องุ่นยังให้พลังงานสูงและนำไปใช้ได้ง่าย เกลือแร่อุดม ดังนั้นจึงช่วยบำรุงเลือดและซ่อมสร้างเซลล์ในร่างกาย

**สับปะรด :** มีเอนไซม์โปรเมลินสูง เอนไซม์ตัวนี้จะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะ และช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น

เชื่อกันว่าสับปะรดช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์และช่วยกำจัดน้ำมูก

**มะละกอ มะม่วง แดงโม :** มีลักษณะคล้ายคลึงกันแต่มะม่วงมีสารสำคัญน้อยกว่ามะละกอเล็กน้อย ผลไม้ทั้งสองชนิดมีเอนไซม์ชื่อปาเปน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร

ดังนั้นมันจึงช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้นเช่นเดียวกับโปรเมลิน ทั้งมะละกอและมะม่วงดีสำหรับทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร เชื่อกันว่ามะละกอช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย แดงโมมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ดังนั้นจึงช่วยฟอกล้างร่างกายได้เป็นอย่างดี ใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันเลือดสูง ทำให้สบายท้อง นำคั้นจากเปลือกของแดงโมและเมล็ด หากดื่มก่อนกินเนื้อแดงโมในมื้ออาหารสักครึ่งชั่วโมง จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด เนื่องจากเปลือกของแดงโมอุดมด้วยคลอโรฟิลล์และเมล็ดอุดมด้วยวิตามิน

**ผลไม้มีประโยชน์ มากคุณค่า แถมทำให้เราไม่อ้วนด้วย อย่างนี้ น่าจะลองหาผลไม้ติดบ้านไว้ แทนขนมขบเคี้ยว หรือขนมหวานก็จะดีไม่น้อยเลยนะคะ**

ที่มา :: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์