ผลไม้ล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

ในปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ทำให้เราต้องเลือกรับประทาน
เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้าสู่ร่างกายแล้วย่อมมีผลตามมาทั้งสิ้น อาหารชนิดเดียวกันบางครั้งก็มีทั้งคุณทั้งโทษ
และวันนี้เราจะมาแนะนำผลไม้ซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดและที่สำคัญยังสามารถล้างพิษในร่างกายเราได้อีกด้วยนะคะ

แอปเปิ้ล : เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกาย
สารเปกตินในแอปเปิ้ลจะช่วยนำสารพิษไปกำจัดทิ้ง ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการบูดเน่า

แอปเปิ้ลยังมีเส้นใยมากจะทำหน้าที่เป็นไม้กวาด
ทำความสะอาดลำไส้ช่วยให้ตับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นน้ำย่อย นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่และยังเหมาะกับผู้ที่กำลังลดน้ำหนักอีกด้วยคะ

องุ่น : เป็นสารฟอกล้างสำหรับผิวหนัง ตับ ลำไส้และไตโดยเฉพาะ
เนื่องจากองุ่นมีคุณสมบัติรักษาน้ำมูกที่จะออกมาจากเยื่อเมือกต่างๆในร่างกาย
องุ่นยังให้พลังงานสูงและนำไปใช้ได้ง่าย เกลือแร่อุดม ดังนั้นจึงช่วยบำรุงเลือดและซ่อมสร้างเซลล์ในร่างกาย

สับปะรด : มีเอนไซม์โปรเมลินสูง เอนไซม์ตัวนี้จะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะและช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น

เชื่อกันว่าสับปะรดช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร
ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่างๆที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไร้ท่อและช่วยกำจัดน้ำมูก

มะละกอ มะม่วง แตงโม : มีลักษณะคล้ายคลึงกันแต่มะม่วงมีสารสำคัญน้อยกว่ามะละกอเล็กน้อย
ผลไม้ทั้งสองชนิดมีเอนไซม์ชื่อปาเปน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร

ดังนั้นมันจึงช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้นเช่นเดียวกับโปรเมลิน
ทั้งมะละกอและมะม่วงดีสำหรับทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร
เชื่อกันว่ามะละกอยังช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย แตงโมมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

ดังนั้นจึงช่วยฟอกล้างร่างกายได้เป็นอย่างดี ใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันเลือดสูง ทำให้สบายท้อง น้ำคั้นจากเปลือกของแตงโมและเมล็ด หากดื่มก่อนกินเนื้อแตงโมในมื้ออาหารสักครึ่งชั่วโมงจะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด เนื่องจากเปลือกของแตงโมอุดมด้วยคลอโรฟิลล์และเมล็ดอุดมด้วยวิตามิน

ผลไม้มีประโยชน์ มากคุณค่า แถมทำให้เราไม่อ้วนด้วย อย่างนี้น่าจะลองหาผลไม้ติดบ้านไว้แทนขนมขบเคี้ยว หรือขนมหวานก็จะดีไม่น้อยเลยนะคะ

ที่มา :: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์