

## ลูกพรุน...

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2552



ใครที่ชอบกินลูกพรุนเพื่อช่วยการขับถ่ายให้คล่องตัวขึ้น ขอให้คล่องใจเพิ่มขึ้นได้เลย เพราะมันยังจะช่วยให้คุณห่างไกลมะเร็งอีกด้วย เนื่องจากลูกพรุนนั้นเป็นผลไม้ยับยั้งต้น ๆ ที่อุดมด้วยสารแอนตีออกซิแดนท ที่ป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระที่เกิดจากกัมมันตภาพรังสี และสารเคมีต่าง ๆ มาทำร้ายเซลล์ของคุณ

คุณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยทัฟต์ ในสหรัฐอเมริกา เขาพบว่าการบริโภคผลไม้อย่างลูกพรุน องุ่น บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ สตอเบอร์รี่ และผักอย่างคะน้าฝรั่ง (เคล) และผักโขม ล้วนแล้วแต่มีสารแอนตีออกซิแดนทจำนวนมากลดหลั่นกันลงมา

เป็นเรื่องยากที่จะระบุเพียงแคบ ๆ ว่า สารตัวใดกันแน่ที่เราสามารถสกัดออกมาเป็นตัวยาหรืออาหารเสริมเฉพาะอย่างได้ แต่บอกได้ว่าที่บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งและโรคหัวใจน้อยมาก

ใครที่ชอบเขี่ย ขอบสายหน้าเวลาที่ต้องทานผักแล้วละก็ ตอนนี่เปลี่ยนใจยังทันนะ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์