3กลุ่มผลไม้ไทย อุดมสารต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2554

สารอาหารที่มีสรรพคุณต้านมะเร็ง คือ สารกลุ่มแอนติออกซิเดนท์ ที่ประกอบด้วย เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และวิตามินอี เข้าทำลายและดักจับสารก่อมะเร็ง ปกป้องเซลล์และเนื้อเยื่อร่างกาย

ทั้งนี้ผลไม้ไทยที่หากินได้ง่ายในบ้านเราก็อุดมไปด้วยสารต้านมะเร็งดังกล่าว ในผลไม้กลุ่มที่อัดแน่นด้วยเบต้าแคโรทีน มีทั้งกล้วยไข่ มะละกอสุก มะยงชิด แคนตาลูปเหลือง สับปะรดภูเก็ต มะปรางหวาน มะม่วงน้ำดอกไม้ มะม่วงยายกล่ำ มะม่วงเขียวเสวยสุก

สำหรับผลไม้พวกที่มีวิตามินซีสูง ประกอบด้วย มะขามป้อม มะขามเทศ ฝรั่งกลมสาลี่ ฝรั่งไร้เมล็ดเงาะโรงเรียน ส้มโอขาว มะละกอสุก พุทราแอปเปิ้ล ส่วนผลไม้วิตามินอีมาก คือ กล้วยไข่ มะขามเทศ ขนุนหนัง มะม่วงเขียวเสวยทั้งดิบและสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะม่วงยายกล่ำสุก และแก้วมังกรเนื้อชมพู

อย่าลืมว่า เน้นกินผลไม้อย่างเดียวไม่ได้ช่วยป้องกันมะเร็งได้เต็มที่ ต้องกินอาหารมีประโยชน์ที่หลากหลาย พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกาย และมีจิตใจแจ่มใสไม่เครียดด้วย.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์