ผักสีสดช่วยคุณฟิตได้

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2555

เหล่าบรรดาผักผลไม้สีสันสวยงาม ต่างแฝงไปด้วยประโยชน์มากมาย ยกตัวอย่างผักสีสันจี๊ดๆ ที่ประโยชน์ก็แรงไม่แพ้กัน

มะเขือเทศ

ในผลมะเขือเทศมีสารจำพวกแคโรทีนอยด์ ชื่อไลโคพีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารสีแดง และวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินเค โดยเฉพาะวิตามินเอ และวิตามินซี มีในปริมาณสูง มีกลดมาลิค กรดซิตริก ซึ่งให้รสเปรี้ยว และมีกลูตามิค (Glutamic) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารเบต้าแคโรทีน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของมะเขือเทศ

ผลมีรสเปรี้ยวช่วยดับกระหาย ทำให้เจริญอาหาร บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร ลำไส้ ไต ให้ทำงานได้ดี ช่วยขับพิษและสิ่งคั่งค้างในร่างกาย เนื่องจากเป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะที่จะเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคนิ่ว วัณโรค ไทฟอยด์ หูอักเสบและเยื่อตาอักเสบ ให้รับประทานผลสดลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

ผิวหนังที่โดนแดดเผา สามารถใช้ใบของมะเขือเทศนำมาตำให้ละเอียดแล้วทาบริเวณที่เป็นนำราก ลำต้น และใบแก่ต้มกับน้ำรับประทานแก้อาการปวดฟัน

นำน้ำมะเขือเทศพอกหน้า หรือผลมะเขือเทศสุกฝานบาง ๆ แปะบนใบหน้า จะช่วยให้ผิวหน้าออนนุ่มรักษาสิว สมานผิวหน้าให้เต่งตึง

การรับประทานมะเขือเทศสุกเป็นประจำจะช่วยลดการแข็งตัวของผนังหลอดเลือด รักษาโรคลักปิดลักเปิด เลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงสายตา และช่วยย่อยอาหาร ลดความดันโลหิต และช่วยบรรเทาอาการป่วยของผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคตับอักเสบ

คั้นน้ำมะเขือเทศสุกหรือปั่น ดื่มรับประทาน ลดอาการท้องอืดเฟ้อ และอาหารไม่ย่อย ช่วยดับกระหายคลายร้อน และช่วยรักษาโรคแผลร้อนใน

กะหล่ำปลีม่วง

ไม่ว่าจะเป็นกะหล่ำปลีม่วง หรือกะหล่ำปลีแดงก็เป็นผักกะหล่ำชนิดเดียวกัน แต่ถูกเรียกขานแตกต่างกันไป

ซึ่งเจ้าผักสีสวยที่หลายคนมักทำเป็นสลัดค่อนข้างมีประโยชน์หลากหลายมากกว่าจะเป็นผักตกแต่งจานเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ของกะหล่ำปลีสีม่วง

เนื้อของกะหล่ำปลีม่วงออกรสขมกว่ากะหล่ำปลีสีขาวธรรมดาเพราะมีสารอินไทบิน แต่สารอินไทบินตัวนี้มีส่วนสำคัญต่อกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงตับ ถุงน้ำดี ไต และกระเพาะดีขึ้น
นอกจากนี้กะหล่ำปลีสีม่วงยังอุดมด้วยธาตุเหล็กจึงช่วยเสริมฮีโมโกลบินให้แก่ร่างกาย ซึ่งฮีโมโกลบินเป็นตัวการสำคัญที่นำพาออกซิเจนไปกับเม็ดเลือดแดงเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ

อีกหนึ่งสาเหตุที่กะหล่ำปลีม่วงเป็นผักยอดฮิตสำหรับสลัด ก็เพราะเป็นพืชที่มีกากใยอาหารสูงและอุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารหลายชนิด เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โซเดียม และวิตามินซีที่พบว่ามีค่อนข้างมากกว่ากะหล่ำปลีสีเขียวถึงสองเท่า ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีสารซัลเฟอร์ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่และต้านสารก่อมะเร็งที่เข้าสู่ร่างกาย

อย่างไรก็ตามในกะหล่ำปลีไม่ว่าจะเขียวหรือม่วงต่างก็มีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า กอยโตรเจนเล็กน้อย ถ้าสารดังกล่าวมีมากจะไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ทำให้นำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อย ดังนั้นจึงไม่ควรกินกะหล่ำปลีสด ในปริมาณมากเกินไป แต่ถ้าสุกแล้วสารกอยโตรเจนจะหายไป

บร็อกโคลี

ถ้าจะกินผัดผักก็ต้องยกให้บร็อกโคลีเป็นที่หนึ่ง เพราะมากด้วยประโยชน์ รสชาติที่ไม่ขม กรอบ อร่อย จนแม้แต่เด็ก ๆ ก็ทานได้โดยไม่งอแง
และที่สำคัญสมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกายอมรับว่าเป็นพืชที่ต่อต้านมะเร็ง เพราะประกอบด้วยวิตามินเอ แคลเซียม ไรโบฟลาบิน หรือวิตามินบี 2 เป็นต้น

ประโยชน์ของบร็อกโคลี่

บร็อกโคลีเป็นพืชตระกูลเดียวกันกับกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า และผักกาด โดยมีสารที่เรียกว่า ซัลโฟราเฟน ซึ่งเป็นสารป้องกันโรคมะเร็ง

มีวิตามินซีสูง เพียงปริมาณ 1 ถ้วยตวง ก็ให้วิตามินซีได้มากถึง 13% ของปริมาณวิตามินซีที่เราควรรับประทานต่อวัน

เปี่ยมด้วยธาตุซีลีเนียมที่มีสรรพคุณช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิวหนัง ดังนั้นถ้ารับประทานบร็อกโคลีเป็นประจำก็จะช่วยชะลอผิวพรรณไม่ให้เหี่ยวย่นได้ง่าย

ป้องกันการเกิดต้อกระจก เนื่องจากมีสารเบต้าแคโรทีนสูง โดยเฉพาะสารลูทีนที่สามารถป้องกันความเสื่อมของดวงตา

พริกหวาน

พริกเม็ดโตสีสันสดใส มีลักษณะกลมยาว หลายครัวเรือนนิยมนำมาผัดเพราะไม่มีรสเผ็ด เนื่องจากมีสารแคปไซซินในปริมาณที่ต่ำมากจนถูกเรียกว่าพริกหวาน

ในพริกหวาน 100 กรัม สามารถให้คุณค่าแก่ร่างกายได้มาก โดยให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ซึ่งประกอบด้วย โปรตีน 0.8 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.0 กรัม แคลเซียม 9 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 2.5 มิลลิกรัม ไทอะมิน 0.10 มิลลิกรัม ไรโบฟลาวิน 0.05 มิลลิกรัม วิตามินซี 65 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของพริกหวาน

พริกหวานมีเบตาแคโรทีนสูง มีวิตามินซี เหล็ก และโพแทสเซียม ซึ่งพริกหวานสีเหลืองจะมีไวตามินมากกว่าพริกหวานสีส้มถึง 4 เท่า ในพริกสีเขียว 100 กรัมก็จะมีไวตามินซี 100 กรัมเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีสารแคบไซซิน ช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือด โรคต้อกระจก และโรคมะเร็ง

ในหนึ่งเมนูของวัน ถ้ามีพริกหวานเป็นส่วนประกอบก็จะช่วยกระตุ้นทางการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหารบำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน แก้หิด กลากเกลื้อน และสามารถลดความดันโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดขยายตัว และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ดี

อะโวคาโด

ทำเอาคนทั่วโลกหลงใหลไปกับความเนียนนุ่มและรสสัมผัสมัน ๆ ไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับอะโวคาโด ผลไม้แสนอร่อยจากดินแดนอเมริกาใต้รสชาติของผลอะโวคาโดที่มัน ๆ แต่กินแล้วไม่เลี่ยน ก็เป็นเพราะเนื้อของอะโวคาโดนั้นมีปริมาณไขมันสูง แต่ไขมันที่ว่าเป็นไขมันดีต่อร่างกาย เพราะเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ชื่อว่ากรดไขมันโอเมก้า 9 มีอยู่ในปริมาณสูงเช่นเดียวกับในน้ำมันมะกอก เมื่อกินผลอะโวคาโดเป็นประจำ ก็จะช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้

ประโยชน์ของอะโวคาโด

อะโวคาโดให้พลังงานสูง แต่มีน้ำตาลต่ำ ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจึงสามารถกินได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีโปรตีนสูง ซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย วิตามินสูง ทั้งวิตามินอี วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี และยังให้กากใยมาก จึงเป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายอย่างมาก

ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย เพราะวิตามินบีในอะโวคาโดจะทำให้ร่างกายเกิดความต้านทานในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการปกป้องผิวหน้าจากมลพิษเสียด้วย

ที่มา ... E-Magazine