# เชอร์รี่-บลูเบอร์รี่ นี่ล่ะ...สุดยอดผลไม้ชะลอวัย

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ย. 2555

**กิน "เชอรี่-บลูเบอรี่" ชะลอแก่ดีกว่าเสียเงินซื้อยารักษาสุขภาพ! (ไทยโพสต์)**

ขึ้นชื่อว่าผลไม้ ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ไทยหรือผลไม้นอก กินแล้วย่อมได้ประโยชน์อย่างแน่นอน เพียงแต่ผลไม้ไทยที่มีมากจนเลือกรับประทานกันไม่หวาดไม่ไหวนั้น มักออกผลผลิตมาพร้อม ๆ กัน ทำให้ช่วงเวลาที่เหลือไม่ใคร่มีผลไม้ให้ชิมกัน นอกจากผลไม้ทุกฤดูกาลอย่างแตงโม สับปะรด และมะละกอ

ขอเพิ่มทางเลือกให้กับผู้รักสุขภาพที่ชื่นชอบการทานผลไม้สด ด้วยผลไม้เมืองหนาวปลอดสารพิษที่มากล้นด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่าง **"เชอร์รี่"** และ **"บลูเบอร์รี่"** และแม้ว่าราคาจะแพงไปสักนิดเพราะเป็นของอิมพอร์ต แต่คุณประโยชน์ที่ปรากฏก็น่าสนใจให้ลิ้มลองไม่น้อย



โดยเหตุผล 6 ประการที่ผู้รักสุขภาพควรรับประทานผลไม้ลูกเล็กสีแดงสุดฉ่ำก็คือ

1.เชอร์รี่อุดมไปด้วยโปแตสเซียม ซึ่งช่วยในการควบคุมความดันโลหิต และลดความเสี่ยงสำหรับความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง

2.เชอร์รี่เป็นแหล่งของเมลาโทนิน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดอาการเหนื่อยล้า และช่วยในเรื่องการนอนหลับ

3.เชอร์รี่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า อาจช่วยในการควบคุมโรคไขข้อ และโรคเกาต์

4.เชอร์รี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระที่พบในเชอรี่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ

5.เชอร์รี่ถือเป็นขนมเพื่อสุขภาพ ในเชอรี่ 21 กรัมมีแคลอรี่น้อยกว่า 100 แคลอรี่

6.สารแอนโทไซยานิน ที่พบในเชอร์รี่ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย



ส่วน**บลูเบอร์รี่** ผลไม้ท้องถิ่นของทวีปอเมริกาเหนือที่มีอายุมานานกว่า 13,000 ปีแล้ว นักวิจัยพบว่า เจ้าผลไม้กลม ๆ เล็ก ๆ สีน้ำเงินเข้มนี้ มีวิตามินซี วิตามินอี คอเลสเตอรอลต่ำ และมีสารแอนติออกซิแดนต์อยู่ในระดับสูง ซึ่งสารดังกล่าวช่วยชะลอความแก่ เพราะเข้าไปต้านการทำลายเซลล์ของร่างกาย นั่นคือคุณประโยชน์อันดับแรกที่ควรรับประทานบลูเบอร์รี่

ทว่า เหตุผลที่ควรกินบลูเบอร์รี่ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ หากแต่เจ้าผลไม้สีน้ำเงินเข้มลูกเล็กยังมีปริมาณใยอาหารสูง โดยเฉพาะเพกติน ที่ทำหน้าที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

แถมยังช่วยดูแลเส้นเลือดฝอยให้แข็งแรง ช่วยชะลอความแก่และพัฒนาความจำในคนชราให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ฉะนั้น บลูเบอร์รี่จึงถือเป็นซูเปอร์ฟรุตที่คุณสาว ๆ น่าลิ้มลองสุด ๆ

ขอบคุณข้อมูลจาก ไทยโพสต์