5 สุดยอดผักผลไม้ กินแล้วไม่แก่!

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2555

5 สุดยอดผักผลไม้ กินแล้วไม่แก่! (Lisa)

เมื่อนาฬิกาชีวิตเดินมาจนขึ้นเลขสาม อะไร ๆ ที่เคยสดใสเปล่งปลั่ง ก็เริ่มส่งสัญญาณแห่งวัยออกมา วันนี้เรามีสุดยอดผักผลไม้ที่สาว ๆ 30+ ควรติดบ้านเอาไว้เสมอมาแนะนำ เพื่อให้คุณเป็นสาวสามสิบยังแจ๋ว

1.เชอร์รี่

ผลสีแดง ๆ รสเปรี้ยวอมหวานชนิดนี้ อุดมไปด้วยวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 30-80 เท่า นอกจากจะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส ชะลอความแก่ และช่วยต้านอนุมูลอิสระแล้ว เชอร์รี่ยังช่วยให้สาว ๆ อารมณ์ดีขึ้นอีกด้วย เนื่องจากเชอร์รี่มีสารที่ชื่อว่า แอนโธไซยานิน ซึ่งเป็นเม็ดสีที่ทำให้ผลไม้ชนิดนี้มีสีสันสดใส และมีสรรพคุณที่สำคัญคือทำให้คนกินมีความสุข ในทางการแพทย์เชอร์รี่จัดได้ว่าเป็น "แอสไพรินธรรมชาติ" เลยทีเดียว

2.กล้วย

กล้วยทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นกล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม หรือกล้วยอื่น ๆ นอกจากจะหากินง่ายและมีราคาถูกแล้ว ยังเต็มไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย ด้วยธาตุโพแทสเซียมที่สูง แต่โซเดียมต่ำ กล้วยจึงช่วยในการลดความดันโลหิต มีธาตุเหล็กสูงที่ช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด ทำให้ผิวพรรณของคุณดูเปล่งปลั่งมีเลือดฝาด และปริมาณเส้นใยอาหารที่มีอยู่มากยังช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติด้วย

กล้วยยังมีส่วนประกอบของวิตามินบี 6 ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งมีผลไปถึงอารมณ์ สำหรับสาว ๆ ที่มีอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS-Premenstrual Syndrome) การกินกล้วยจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

3.สตรอว์เบอร์รี่

อุดมด้วยวิตามินซีและไฟติวเรียนต์ที่จะทำให้อนุมูลอิสระหมดฤทธิ์

ช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้ระบบประสาท ผ่อนคลายความอ่อนล้าของสมอง และทำให้สมองของคุณกระฉับกระเฉง สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ

4.ผักใบเขียวต่าง ๆ

อายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจก็เพิ่มมากขึ้นไปด้วย การกินผักใบเขียวทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงโรคนี้ได้ถึง 11 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังช่วยในเรื่องการมองเห็น เนื่องจากมีแคโรทีนอยด์ถึงสองชนิดคือ ลูทีน และซีแซนทิน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมอันเนื่องมาจากวัย และยังอุดมไปด้วยกรดโฟลิกที่จะช่วยให้ร่างกายผลิตเซลล์ใหม่ ๆ ทั้งเป็นแหล่งวิตามินอีและโฟเลตที่ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม

5.แอปเปิล

เป็นที่รู้กันมานานแล้วว่าแอปเปิลอุดมไปด้วยสารแอนตี้ออกซิแดนต์ที่ช่วยขจัดตัวการที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการสวยสดใส ขอแนะนำให้เลือกกิน "แอปเปิลสีชมพู" ที่มีสารฟีโนลิก ซึ่งจะช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า และชะลอความแก่ให้ผิวหนัง และมีสารฟลาโวนอยด์ที่เพิ่มการดูดซึมวิตามินซี และทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรงด้วย

ขอบคุณที่มาจากนิตยสาร Lisa และ กระปุกดอทคอม