เปิด 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล์อายุรวัฒน์

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2555

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ โดยศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ แนะนำ 10 เมนูสุขภาพ รับปี 2556 สไตล์อายุรวัฒน์

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า ในช่วงเทศกาลแห่งความสุข หลายคนอาจหลงลืมเรื่องอาหารการกิน จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพดี จึงขอแนะนำอาหารต้านชราใน 10 เมนู ได้แก่
1.ส้มตำไก่ย่าง ที่สุดของอาหารต้านชรา เพราะมีสุดยอดวิตามินอย่าง "มะเขือเทศ" ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและเต้านม "มะละกอ" ช่วยล้างพิษให้ลำไส้ ในมะละกอยังมีน้ำย่อย "ปาเปน" ช่วยล้างลำไส้ให้ปลอดคราบโปรตีนเกาะ "ไก่ย่าง" ช่วยให้ไม่ขาดโปรตีน

2.แกงเขียวหวานไก่ น้ำแกงเขียวหวานเป็นอาหารทิพย์อุดมวิตามิน น้ำแกงมีทั้งวิตามินเอ,ดี,อี และเค ที่ละลายอยู่ในกะทิ เนื้อไก่มีวิตามินบีบำรุงสมอง พริกในเครื่องแกงมี "กรดแคปไซซิน" กับ "เบต้าแคโรทีน" บำรุงสายตา

3.เมี่ยงปลาทู ได้ทั้ง "ซัลโฟราเฟน" เป็นกลุ่มสารต้านมะเร็งจากใบคะน้าห่อเมี่ยงใส่ "มะเขือเทศราชินี" หั่นเสี้ยวจะช่วยให้ผิวพรรณสวยเนื้อปลาทูมีทั้งกรดไขมันดี และ "แอสตาแซนทิน"

4.ผัดไทยมี"ถั่วงอก"อาหารมงคล ซึ่งมี "วิตามินซี" ถั่วและเต้าหู้อุดมด้วยวิตามินอี,แคลเซียม และสาร "พฤกษฮอร์โมน" ที่เป็นไฟโตเอสโตรเจนป้องกันมะเร็งและลดไขมัน แต่อยาหนักเสน

5.ข้าวหอมนิล มีสาร "พฤกษเคมี" มีพลังมากกว่าวิตามินอีกับซีรวมกัน ข้าวหอม

6.ข้าวตอกน้ำกะทิ ในข้าวตอกเองมี "เส้นใย" ช่วยในเรื่องไขมันและน้ำตาลได้ ส่วนวิตามินเป็นแอนตี้ออกซิแดนท์

7.ข้าวต้มมัดหรือข้าวเหนียวปิ้งใส่ไส้ ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในกล้วยยังมีเส้นใยกับสารกลุ่มฟีนอลชื่อ "กรดเอลลาจิก" ช่วยต้านมะเร็งและเนื้องอกได้

8.ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ มีธัญพืชเป็นแหล่งรวมไฟเบอร์ชั้นสูง ช่วยขัดล้างหลอดอาหารไปถึงลำไส้ใหญ่ ส่วนตัวข้าวเหนียวดำมี "วิตามินอี" และ "ธาตุเหล็ก" สูง รวมถึง "ธาตุมวงต้านรวงโรย (OPCs)"

9.ข้าวโพดม่วง มีวิตามินบำรุงตา "ลูทีน" กับ "ซีแซนทิน"

และ 10.น้ำสมุนไพร เช่น น้ำอัญชัน, น้ำกระเจี๊ยบ, น้ำย่านาง, น้ำใบบัวบก ฯลฯ ช่วยปกป้องผิวและบำรุงตับ ให้วิตามินซีและเอช่วยบำรุงไต มี "คลอโรฟิลล์" และ "กลูต้าไทโอน" ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ที่มา มติชนออนไลน์