สุดยอด 5 ผลไม้บำรุงเลือด

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2556

สุดยอด 5 ผลไม้บำรุงเลือด (สุขกายสบายใจ)

Fruitful Tips เรื่อง : สุธารัชฎ์ รัตนารามิก

"ผลไม้ช่วยดูแลผิวพรรณ" ประโยชน์ของผลไม้อาจไม่ใช่เพียงบำรุงผิวพรรณ แต่ยังช่วยบำรุงเนื้อเยื่อและเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายของเราให้แข็งแรงอีกด้วย ซึ่งความจริงแล้วอาหารหมวดผลไม้ก็สามารถให้สารอาหารหลัก เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก รวมถึงกรดอะมิโนจำเป็นต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับอาหารในหมวดข้าว แป้ง และไขมัน สำหรับ Fruitful Tips ฉบับนี้ขอเน้นผลไม้ที่ดีต่อเซลล์เม็ดเลือดแดงของเรา ซึ่งเป็นปัจจัยภายในที่ทำให้สาว ๆ ดูเปล่งปลั่งจากภายในสู่ภายนอก

"ฮีโมโกลบิน" มาจากการรวมตัวกันของธาตุเหล็ก และโปรตีน

ฮีม คือ องค์ประกอบของธาตุเหล็ก ทำหน้าที่ดักจับออกซิเจนจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

โกลบิน คือ โปรตีน ทำหน้าที่ผลิตเลือดจากสายพันธุกรรมของเรา

ธาตุเหล็กสำคัญต่อเลือด

เลือดที่ไหลเวียนอยู่ภายในร่างกายของเราขึ้นอยู่กับปริมาณฮีโมโกลบิน ซึ่งฮีโมโกลบินเป็นส่วนประกอบหลักของเซลล์เม็ดเลือดแดง สาเหตุที่เลือดเป็นสีแดงก็เพราะในฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) มีสารประกอบสีแดงอยู่เป็นส่วนใหญ่ และมีองค์ประกอบของธาตุเหล็กอยู่ประมาณร้อยละ 65-67

ดังนั้นจึงถือได้ว่าร่างกายของเราสามารถสร้างธาตุเหล็กขึ้นมาเองตามธรรมชาติ และจะถูกร่างกายนำไปสร้างเป็นโปรตีนเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเราควรมีประมาณฮีโมโกลบินประมาณ 20-30 ล้านล้านเซลล์จึงจะถือว่าอยู่ในระดับปกติ ดังนั้นหากจะกระตุ้นร่างกายให้ผลิตฮีโมโกลบินก็ควรบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กในปริมาณที่เหมาะสมนั่นคือประมาณ 15 มิลลิกรัมต่อวัน

อาการเมื่อปริมาณฮีโมโกลบินในร่างกายต่ำ

สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กรณีคือ

กรณีไม่ร้ายแรง อาการกรณีนี้สามารถดีขึ้นจนหายไปเอง หากได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ
หรือบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะเข้าสู่ร่างกาย เช่น เหนื่อยล้า หายใจถี่ ใจสั่น ปวดศีรษะ มึนงง เป็นลม
มือเท้าเย็นเจ็บบริเวณหน้าอก ไม่มีสมาธิ เบื่ออาหาร และสีผิวเปลี่ยนไปเป็นขาวซีด จนม่วงคล้ำดูไม่มีน้ำมีนวล

กรณีเป็นโรคทางพันธุกรรม กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์
เนื่องจากมีระยะการเจริญพันธุ์ของโรคและอาการแฝง เช่น โรคธาลัสซีเมีย (โรคเลือดจาง) อาจมีอาการแฝงคือ
อะเนเมีย (Anemia) หรือภาวะร่างกายสร้างฮีโมโกลบินผิดปกติ เป็นต้น

5 ผลไม้ที่ดีต่อระบบการไหลเวียนโลหิต

1.ทับทิม

ผลการวิจัยในสหรัฐพบว่า
ทับทิมสามารถรักษาผู้ป่วยเบาหวานได้ด้วยคุณสมบัติช่วยกักเก็บเซลล์เม็ดเลือด แดง โดยให้ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน
10 คนดื่มน้ำทับทิมคั้นสดวันละ 1 แก้ว (6 ออนซ์) เป็นเวลา 3 เดือน
ผลคือร่างกายมีระดับอินซูลินในกระแสเลือดลดลง ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติขึ้น อาการมึนงง อ่อนเพลีย
และผมร่วงลดลง อีกทั้งผิวพรรณก็สดใสขึ้นกว่าเดิม

2.แก้วมังกร

อุดมด้วยโปรตีนจึงช่วยเติมร่องรอยผิวให้ดูเรียบตึง ผลการวิจัยพบว่า
แก้วมังกรเนื้อแดงดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต และมีธาตุเหล็กอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์เม็ดเลือด
นอกจากนี้ไฟเบอร์ในผลแก้วมังกรยังช่วยฟื้นฟูความแข็งแรงบริเวณช่องคลอด บรรเทาอาการตกขาวที่ผิดปกติ
(มีสีเหลืองปนหนอง ปนเลือดและมีกลิ่นเหม็น)

3.สตรอว์เบอร์รี่

ด้วยคุณสมบัติของวิตามินซีที่อุดมอยู่ในผลสตรอว์เบอร์รี ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดแดง เมล็ดเล็ก ๆ ที่อยู่ในเนื้อสตรอว์เบอร์รีช่วยลำเลียงออกซิเจนในกระบวนการขจัดเลือดเสีย จากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Food Chemistry พบว่าอาสาสมัครผู้บริโภคสตรอว์เบอร์รีสดทุกวันประมาณ 2 ถ้วยตวงติดต่อกันนาน 1 เดือน มีผลการตรวจเลือดพบว่าเซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้นอย่างเป็นปกติมากขึ้นคือ 4, 8, 12, 16 เซลล์จึงส่งผลให้ผิวพรรณภายนอกดูเรียบเนียนเปล่งปลั่งขึ้น

4.กล้วย

ด้วยคุณสมบัติของแร่ธาตุแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในกล้วย ช่วยบำรุงผิวที่ขาวซีดให้กลับมาเปล่งปลั่งดูมีเลือดฝาด จากผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ใน American Journal of Epidemiology เผยว่าการบริโภคกล้วยเป็นประจำทุกวันส่งผลต่อสุขภาพเลือดคือ ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคลูคีเมีย (มะเร็งเม็ดเลือดขาว) โดยเฉพาะในเด็กช่วงอายุ 0-2 ปี

5.แตงโม

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยเนราดาในสหรัฐเผยว่า หากบริโภคแตงโมเพียงครึ่งผลต่อวันดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต เพราะกรดอะมิโนอาร์จีโนน์ (Arginine) ที่ร่างกายเปลี่ยนให้เป็นสารในตริกออกไซด์ (Nitric oxide) ทำให้เลือดสมบูรณ์ขึ้นถึงร้อยละ 22 จึงช่วยป้องกันภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และภาวะหลอดเลือดแข็งตัว

ไม่ใช่แค่ธาตุเหล็กและโปรตีนเพียงเท่านั้นที่จะช่วยให้อวัยวะภายในของเราผลิต เลือดได้อย่างเป็นปกติ แต่ยังมีวิธีที่ง่าย ๆ อีกสองสิ่งคือ การดื่มน้ำเปล่าให้บ่อยครั้งในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้เลือดของเราไม่มีลักษณะข้นเหนียวจนเกินไปด้วย นอกจากนี้ยังต้องทำกายบริหารทุกวัน เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนอยู่ตลอด เพียงเท่านี้ก็ช่วยปกป้องร่างกายของเราให้ห่างไกลปัญหาสุขภาพทั้งในระยะสั้น และระยะยาวได้แล้ว

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสารสุขกายสบายใจ