30 สุดยอดอาหาร ที่เป็นยาดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 20 มิ.ย. 2556

เพิ่มพลังให้ร่างกาย

สำหรับใครที่อยากแข็งแรง และมีพลังเหลือเฟือ ก็ต้องกินอาหาร 3 อย่างต่อไปนี้ ที่เขาว่ากันว่าเปรียบเสมือนยาโดปดี ๆ เชียวละ

หอยนางรม - หอยทะเลชนิดนี้อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่จะช่วยให้ร่างกายรักษาพลังงานเอาไว้ได้นานขึ้น และช่วยให้ออกซิเจนไหลผ่านร่างกายได้อย่างสะดวก ดีต่อสมอง รวมไปถึงความดันโลหิตอีกด้วย

อกไก่ - โปรตีนที่อัดแน่นอยู่ในเนื้อไก่ไร้มันอย่างเนื้อส่วนอก จะช่วยชะลอการหลั่งของสารซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เราหลับสบาย เป็นผลให้ร่างกายตื่นตัว และกระฉับกระเฉง โดยเฉพาะถ้าไม่อยากงวงในช่วงบ่าย ๆ ก็ลองสั่งเมนูอกไก่ทานในมื้อเที่ยงก็ได้ นอกจากนี้โปรตีนในอกไก่ยังช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของกระดูก และช่วยควบคุมน้ำหนักด้วยค่ะ

ข้าวบาร์เลย์ - ในธัญพืชมีประโยชน์อย่างข้าวบาร์เลย์ จะมีสารเบต้ากลูแคน ซึ่งเป็นไฟเบอร์แคลอรี่ต่ำชนิดเดียวกับที่พบในข้าวโอ๊ต มีประโยชน์มหาศาลต่อเซลล์ในร่างกายมนุษย์ ช่วยชะลอความชรา และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ง่าย ๆ

เสริมความแข็งแรงของกระดูก

เราเคยทราบกันมาบ้างแล้วว่า แคลเซียมมีส่วนสำคัญต่อกระดูกเป็นอย่างมาก และช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากปลาเล็กปลาน้อยที่อุดมไปด้วยแคลเซียมแล้ว อาหารต่อไปนี้ก็มีแคลเซียมไม่แพ้กันเลย

ผักกวางตุ้งฮ่องกง (Bok Choy) - ผักใบเขียวส่วนมากก็จะมีแคลเซียม แต่เป็นแคลเซียมออกซาเลต ซึ่งเป็นชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ยับยั้งการดูดซึมสารอาหารของร่างกาย และถ้ารับประทานทุกวันก็อาจจะตกผลึกเสี่ยงเป็นนิ่วได้ แต่ในผักกวางตุ้งฮ่องกง มีแคลเซียมออกซาเลตในปริมาณน้อย และเพียงแค่กินผักกวางตุ้ง 1 ถ้วยแกง ก็จะให้แคลเซียมได้เท่ากับการดื่มนม 1 แก้วเลยทีเดียว

นมพร่องมันเนย - ในน้ำนมอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งวิตามินดี แคลเซียม โพแทสเซียม และโปรตีน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย กระดูก และช่วยควบคุมน้ำหนัก

จัดการอารมณ์วัยทอง

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่จะทรมานกับอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ หรืออมีอาการบ้านหมุน มึนหัวกันไม่น้อย และบางก็มีอาการหงุดหงิดอย่างไม่มีเหตุผล เหวี่ยงวีนคนรอบข้างให้วุ่นกันเป็นวาเลน ถ้าคนในครอบครัวคุณมีอาการเหล่านี้ เรามาจัดอาหารที่มีสรรพคุณช่วยยับยั้งอาการวัยทองให้เขาดังนี้ดีกว่าค่ะ

ผักโขม (Baby Spinach) - ผักโขมอุดมไปด้วยตามินเอ กรดโฟเลต แคโรทีน วิตามินซี โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี โปรตีน และไฟเบอร์ แถมมีสรรพคุณช่วยขับพิษออกจากร่างกาย ปรับระดับฮอร์โมนที่ปรวนแปรให้คงที่

น้ำมันมะพร้าว - ไขมันในน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบติพิเศษที่ช่วยกระตุ้นเมตาบอลิซึมในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้น้ำหนักไม่เกิน ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการร้อน ๆ หนาว ๆ ในร่างกายนั่นเอง อีกทั้งยังช่วยคืนความชุ่มชื้นให้ผมและผิวหนังได้อีกด้วย

โนริสาหร่าย - สาหร่ายชนิดนี้มีไอโอดีนสูง ช่วยควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้อารมณ์ไม่ปรวนแปร และช่วยควบคุมน้ำหนักด้วยค่ะ

ป้องกันโรคหัวใจ

ถ้าไม่อยากเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง และช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งได้แก่

แอปเปิล - ไฟเบอร์ในแอปเปิลจะช่วยขจัดคอเลสเตอรอลชนิด LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่อันตรายต่อสุขภาพหัวใจ หากมีในปริมาณมากก็อาจอุดตันหลอดเลือดหัวใจ เป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจขึ้นได้ อีกทั้งในแอปเปิลยังมีสารโพลีฟีนอลที่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ด้วย

ป๊อปคอร์น - ลบความคิดที่ว่าป๊อปคอร์นเป็นอาหารขยะออกไปจากสมองด่วนเลยค่ะ

เพราะผลวิจัยของสถาบันอาหารและยาได้ออกมาบอกแล้วว่า ป๊อปคอร์นอุดมไปด้วยไฟเบอร์
และสารที่ช่วยการทำงานของโพลีฟีนอล จึงถือว่าเป็นของทานเล่นที่ดีต่อสุขภาพหัวใจมากเลยทีเดียว

ผลไม้จำพวกส้ม - ผลไม้จำพวกส้มที่มีรสเปรี้ยว และมีวิตามินซีสูง จะช่วยแก้ปัญหาเส้นเลือดเปราะ
เลือดออกง่าย และภาวะเลือดไหลไม่หยุด นอกจากนี้ยังช่วยให้เลือดหมุนเวียนสะดวก
ลดความเสี่ยงภาวะอุดตันในเส้นเลือด สาเหตุของโรคหัวใจ และโรคอัมพาต

ช่วยในการมองเห็น

นอกจากผักบุ้งแล้ว สายตายังต้องการอาหารเหล่านี้เพื่อเป็นตัวช่วยในการมองเห็นด้วยค่ะ

วอลนัท - วอลนัทอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 และอัลฟาลิโนเลนิก หรือ กรด ALA (alpha-linolenic acid) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา ลดความเสี่ยงเป็นโรคเยื่อบุตาอักเสบ
และโรคต้อกระจก

ผักใบเขียวเข้ม - พวกผักใบสีเขียวเข้ม อย่างเช่น คะน้า อุดมไปด้วยสารอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า ซีแซนทีน (zeaxanthin) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในจอตา มีประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวของกับสายตา
ทานเป็นประจำก็จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพและลดความเสี่ยงเป็นต้อกระจกได้

ป้องกันมะเร็ง

คงไม่มีใครอยากมีเนื้อร้ายที่เรียกกันว่ามะเร็งอยู่ในร่างกายเราแน่ ๆ
ดังนั้นเรามาทานอาหารเหล่านี้เพื่อป้องกันโรคมะเร็งกันก่อนดีไหมคะ

เห็ดชิตาเกะ (เห็ดหอมญี่ปุ่น) - เห็ดชนิดนี้มีทั้งไฟเบอร์สูง และเลนติแนน (Lentinan)
ซึ่งช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเนื้องอก รวมทั้งมีธาตุสังกะสีสูง
ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายอีกด้วย

สตรอเบอร์รี - ผลไม้ตระกูลเบอร์รีชนิดนี้อุดมไปด้วยสาร fisetin
ที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และดีต่อสมอง

โยเกิร์ตรสธรรมดา - ผลการศึกษาของวารสารโรคมะเร็งนานาชาติในปี 2011 พบว่า
กลุ่มคนที่รับประทานโยเกิร์ตรสธรรมดาเป็นประจำ จะลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ถึง 35%
เพราะในโยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งมีส่วนช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายเรานั่นเอง

ต่อสู้โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานก็เป็นอีกโรคที่อันตรายต่อชีวิตไม่น้อยไปกว่ามะเร็ง
ดังนั้นเราก็ควรกินอาหารที่ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ดังนี้

บะหมี่โซบะ - บะหมี่โซบะมีแมกนีเซียมสูง ซึ่งแมกนีเซียมก็เป็นสารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
เพียงแค่รับประทานบะหมี่โซบะปริมาณครึ่งถ้วย
ก็จะได้รับแมกนีเซียมครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันเลยนะคะ

ถั่วดำ - ในถั่วดำมีสารต่อต้านแป้งที่ร่างกายไม่สามารถต่อต้านเองได้
จึงไม่ทำให้ระดับกลูโคสในเลือดสูงขึ้น
อีกทั้งยังช่วยให้แบคทีเรียชนิดดีและเอนไซม์ในลำไส้มีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลินด้วยค่ะ

บำรุงสมอง

มีอาหารหลากหลายชนิดที่ช่วยบำรุงสมองของเรา และอาหารเหล่านี้ก็เช่นกัน

น้ำมันมะกอก - สารโพลีฟีนอลในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์มีส่วนช่วยป้องกันเซลล์สมองจากอนุมูลอิสระ
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคความจำเสื่อม

องุ่นแดง - เรสเวอราทรอล (Resveratrol) ในองุ่นแดง เป็นสารประกอบกลุ่ม Stibenes
ซึ่งอยู่ในกลุ่มของโพลีฟีนอลอีกทีหนึ่ง มีสรรพคุณช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (Cardiovascular Disease) ขจัดคราบแอมีลอยด์ บีตา (beta-amyloid plaques) ที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอัลไซเมอร์

ชาเขียว - ในชาเขียวเองก็มีสรรพคุณช่วยป้องกันการเกิดคราบแอมีลอยด์ บีตา (beta-amyloid plaques) สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์เช่นกัน เนื่องจากมีโพลีฟีนอลนั่นเองค่ะ

เพิ่มความอึดตอนออกกำลังกาย

หากรู้สึกเหนื่อยง่าย ออกกำลังกายแป๊ป ๆ ก็ต้องหยุดเพราะรู้สึกไม่ไหว ลองทานอาหารต่อไปนี้ดู เพราะจะช่วยให้คุณอึดและฟิตขึ้นมากเลยทีเดียว

เมล็ดเจีย (Chia Seeds) - เมล็ดเจียมีโปรตีนสูงมาก ขนาดแค่กินเมล็ดเจีย 28.5 กรัม ก็จะได้รับโปรตีนถึง 5 กรัมแล้ว ซึ่งสามารถช่วยฟื้นฟูกกล้ามเนื้อจากอาการออนเพลียหลังออกกำลังกายได้ดีมาก ๆ คะ

กล้วย - จากการทดลองของ Appalachian State University ที่ให้นักปั่นจักรยานกินกล้วยก่อนออกเดินทาง พบว่า นักปั่นจักรยานที่ได้กินกล้วยเข้าไป จะสามารถปั่นจักรยานได้นานกว่านักปั่นจักรยานที่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง อีกทั้งสารอาหารในกล้วยยังช่วยเรื่องการย่อยอาหาร และบำรุงหัวใจอีกด้วย

แก้ปัญหานอนไม่หลับ

นอกจากนมที่ช่วยให้นอนหลับสบายขึ้นแล้ว อาหารต่อไปนี้ก็มีส่วนช่วยให้เราหลับง่ายขึ้นด้วยค่ะ

เมล็ดทานตะวัน - ในวันที่แสนวุ่นวาย ลองหยิบเมล็ดทานตะวันมากินเป็นของว่างดูบ้างก็ดี เพราะเมล็ดทานตะวัน 28.5 กรัม จะสามารถให้แมกนีเซียมกับร่างกายได้ถึงครึ่งของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และยังให้แร่ธาตุกับร่างกาย ซึ่งทั้ง 2 สารอาหารนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย หลับสบายขึ้นนั่นเอง

ข้าวโอ๊ต - หากมีปัญหานอนไม่ค่อยหลับ แนะนำให้กินข้าวโอ๊ตก่อนนอนประมาณ 1 ชั่วโมง เพราะข้าวโอ๊ตจะช่วยปรับระดับกรดอะมิโนทริปโตเฟน (tryptophan) สูงผลให้สมองผลิตซีโรโทนิน (serotonin) และกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้ร่างกายหลับเป็นเวลา

ปรับการทำงานของลำไส้

สำหรับคนที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ ลองทานอาหารเหล่านี้ดูนะคะ รับรองว่าจะช่วยแก้ปัญหาลำไส้ให้คุณได้

ขิง - ในแถบเอเชีย เรากินน้ำขิงเพื่อลดอาการคลื่นไส้ และแก้อาการอาหารไม่ย่อยมานมนาน ซึ่งการแพทย์สมัยใหม่ก็สนับสนุนแนวการรักษานี้ และยังบอกด้วยว่า ขิงมีคุณสมบัติปรับการทำงานของลำไส้ให้ดีขึ้น และลดอาการปวดท้องได้ด้วย

เมล็ดควินัว (Quinoa) - แป้งที่ไม่เหมือนใครในเมล็ดธัญพืชชนิดนี้ได้ผ่านการทดสอบและวิจัยของสถาบันเคมีอาหารในปี 2012 มาแล้วว่ามีสรรพคุณช่วยป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร สาเหตุของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ได้

เผาผลาญไขมันส่วนเกิน

นับเป็นข่าวดีของคนกำลังผอมเลยใช่ไหมคะ ที่แค่กินอาหารเหล่านี้ ก็จะช่วยให้การไดเอตของเราประสบผลสำเร็จได้ง่ายขึ้นแล้ว

พริกป่น - ในพริกป่นมีสารแคปสินอยด์ (capsinoids) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด โดยได้รับการยืนยันจากอาสาสมัครในการทดลองเมื่อปี 2009 ที่กินน้ำมันสกัดจากแคปสินอยด์วันละ 6 กรัมต่อวัน และพบว่า ในกลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้ จะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กินน้ำมันสกัลจากแคปสินอยด์ถึง 5 เท่าเลยทีเดียว

เกรปฟรุต - ผู้เชี่ยวชาญได้บอกว่า สารนารินเจนิน (naringenin) ที่มีอยู่ในเกรปฟรุตมีส่วนช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และหากกินก่อนอาหารทุกมื้อ ก็จะช่วยลดขนาดรอบเอวได้ด้วยล่ะ

ถั่วแระ - เมล็ดเล็ก ๆ มัน ๆ ของถั่วแระอุดมไปด้วยไฟเบอร์ โปรตีน ไขมันชนิดดี ที่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น และลดอาการอยากของหวาน ๆ อีกด้วย อย่างนี้บาย ๆ ก็จัดถั่วแระเป็นของว่างดีไหมคะ อร่อยแบบไม่อ้วน กินได้เพลิน ๆ ไปเลย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม