

30 สุดยอดอาหาร ที่เป็นยาดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 20 มิ.ย. 2556

เพิ่มพลังให้ร่างกาย

สำหรับใครที่อยากแข็งแรง และมีพลังเหลือเฟือ ก็ต้องกินอาหาร 3 อย่างต่อไปนี้ ที่เชื่อว่ากันว่าเปรียบเสมือนยาดีปดี่ ๆ เชียวละ

หอยนางรม - หอยทะเลชนิดนี้อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ที่จะช่วยให้ร่างกายรักษาลังงานเอาไว้ได้นานขึ้น และช่วยให้ออกซิเจนไหลผ่านร่างกายได้อย่างสะดวก ดีต่อสมอง รวมไปถึงความดันโลหิตอีกด้วย

อกไก่ - โปรตีนที่อัดแน่นอยู่ในเนื้อไก่ไร้มันอย่างเนื้อส่วนอก จะช่วยชะลอการหลั่งของสารซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เราหลับสบาย เป็นผลให้ร่างกายตื่นตัว และกระฉับกระเฉง โดยเฉพาะถ้าไม่ออกกำลังกายในช่วงบ่าย ๆ ก็ลองสั่งเมนูอกไก่ทานในมือเที่ยงก็ได้ นอกจากนี้โปรตีนในอกไก่ยังช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของกระดูก และช่วยควบคุมน้ำหนักด้วยค่ะ

ข้าวบาร์เลย์ - ในธัญพืชมีประโยชน์อย่างข้าวบาร์เลย์ จะมีสารเบต้ากลูแคน ซึ่งเป็นไฟเบอร์แคลอรีต่ำชนิดเดียวกับที่พบในข้าวโอต มีประโยชน์มหาศาลต่อเซลล์ในร่างกายมนุษย์ ช่วยชะลอความชรา และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้อย่างง่าย ๆ

เสริมความแข็งแรงของกระดูก

เราเคยทราบกันมาบ้างแล้วว่า แคลเซียมมีส่วนสำคัญต่อกระดูกเป็นอย่างมาก และช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากปลาเล็กปลาน้อยที่อุดมไปด้วยแคลเซียมแล้ว อาหารต่อไปนี้ก็มีแคลเซียมไม่แพ้กันเลย

ผักกวางตุ้งฮ่องกง (Bok Choy) - ผักใบเขียวส่วนมากก็จะมีแคลเซียม แต่เป็นแคลเซียมออกซาเลต ซึ่งเป็นชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ยับยั้งการดูดซึมสารอาหารของร่างกาย และถ้าวินประทานทุกวันก็อาจจะตกผลึกเสี่ยงเป็นนิ่วไต แต่ในผักกวางตุ้งฮ่องกง มีแคลเซียมออกซาเลตในปริมาณน้อย และเพียงแคกินผักกวางตุ้ง 1 ถ้วยแกง ก็จะทำให้แคลเซียมได้เท่ากับการดื่มนม 1 แก้วเลยทีเดียว

นมพร่องมันเนย - ในน้ำนมอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งวิตามินดี แคลเซียม โฟเลตซีเอ็ม และโปรตีน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย กระดูก และช่วยควบคุมน้ำหนัก

จัดการอารมณ์วัยทอง

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนส่วนใหญ่จะทรมานกับอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ หรือมีอาการบ้านหมุน มีเหงื่อออกไม่หยุด และบางทีมีอาการหงุดหงิดโดยที่ไม่มีเหตุผล เหยียดวินคนรอบข้างให้วุ่นกันเป็นวาเลน ฤาคนในครอบครัวคุณมีอาการเหล่านี้ เรามาจัดอาหารที่มีสรรพคุณช่วยยับยั้งอาการวัยทองให้เขาดังนี้ดีกว่าคะ

ผักโขม (Baby Spinach) - ผักโขมอุดมไปด้วยวิตามินเอ กรดโฟเลต แครโรทีน วิตามินซี โฟเลตซีเอ็ม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี โปรตีน และไฟเบอร์ แถมมีสรรพคุณช่วยขับพิษออกจากร่างกาย ปรับระดับฮอร์โมนที่ปรวนแปรให้คงที่

น้ำมันมะพร้าว - ไขมันในน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยกระตุ้นเมตาบอลิซึมในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้น้ำหนักไม่เกิน ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการร้อน ๆ หนาว ๆ ในร่างกายนั่นเอง อีกทั้งยังช่วยคืนความชุ่มชื้นให้ผมและผิวหนังได้อีกด้วย

โนริสาหร่าย - สาหร่ายชนิดนี้มีไอโอดีนสูง ช่วยควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้อารมณ์ไม่ปรวนแปร และช่วยควบคุมน้ำหนักด้วยคะ

ป้องกันโรคหัวใจ

ถ้าไม่อย่างเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง และช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งได้แก่

แอปเปิล - ไฟเบอร์ในแอปเปิลจะช่วยขจัดคอเลสเตอรอลชนิด LDL ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่อันตรายต่อสุขภาพหัวใจ หากมีในปริมาณมากก็อาจอุดตันหลอดเลือดหัวใจ เป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจขึ้นได้ อีกทั้งในแอปเปิลยังมีสารโพลีฟีนอลที่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ด้วย

ป๊อปคอร์น - ลบความคิดที่ว่าป๊อปคอร์นเป็นอาหารขยะออกไปจากสมองด่วนเลยคะ

เพราะผลวิจัยของสถาบันอาหารและยาได้ออกมาบอกแล้วว่า บ๊อปคอร์นอุดมไปด้วยไฟเบอร์ และสารที่ช่วยการทำงานของโพลีฟีนอล จึงถือว่าเป็นของทานเล่นที่ดีต่อสุขภาพหัวใจมากเลยทีเดียว

ผลไม้จำพวกส้ม - ผลไม้จำพวกส้มที่มีรสเปรี้ยว และมีวิตามินซีสูง จะช่วยแก้ปัญหาเส้นเลือดเปราะ เลือดออกง่าย และภาวะเลือดไหลไม่หยุด นอกจากนี้ยังช่วยให้เลือดหมุนเวียนสะดวก ลดความเสี่ยงภาวะอุดตันในเส้นเลือด สาเหตุของโรคหัวใจ และโรคอัมพาต

ช่วยในการมองเห็น

นอกจากผักนึ่งแล้ว สายตายังต้องการอาหารเหล่านี้เพื่อเป็นตัวช่วยในการมองเห็นด้วยค่ะ

วอลนัท - วอลนัทอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 และอัลฟาไลโนเลนิก หรือ กรด ALA (alpha-linolenic acid) ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา ลดความเสี่ยงเป็นโรคเยื่อตาอักเสบ และโรคต้อกระจก

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

ป้องกันมะเร็ง

คงไม่มีใครอยากมีเนื้อร้ายที่เรียกกันว่ามะเร็งอยู่ในร่างกายเราแน่ ๆ ดังนั้นเรามาทานอาหารเหล่านี้เพื่อป้องกันโรคมะเร็งกันก่อนดีกว่า

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

สตอเบอรี่ - ผลไม้ตระกูลเบอรี่ชนิดนี้อุดมไปด้วยสาร fisetin ที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และดีต่อสมอง

โยเกิร์ตธรรมชาติ - ผลการศึกษาของวารสารโรคมะเร็งนานาชาติในปี 2011 พบว่า กลุ่มคนที่รับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติเป็นประจำ จะลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ถึง 35% เพราะในโยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งมีสวนช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายเรานั้นเอง

ต่อสู้โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานก็เป็นอีกโรคที่อันตรายต่อชีวิตไม่น้อยไปกว่ามะเร็ง ดังนั้นเราก็ควรกินอาหารที่ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ดังนี้

บะหมี่โซบะ - บะหมี่โซบะมีแมกนีเซียมสูง ซึ่งแมกนีเซียมก็เป็นสารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน เพียงแค่รับประทานบะหมี่โซบะปริมาณครึ่งถ้วย ก็จะได้รับแมกนีเซียมครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันเลยนะค่ะ

ถั่วดำ - ในถั่วดำมีสารต่อต้านแบคทีเรียที่ร่างกายไม่สามารถต่อต้านเองได้ จึงไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้แบคทีเรียชนิดดีและเอนไซม์ในลำไส้มีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลินด้วยค่ะ

บำรุงสมอง

มีอาหารหลากหลายชนิดที่ช่วยบำรุงสมองของเรา และอาหารเหล่านี้ก็เช่นกัน

น้ำมันมะกอก - สารโพลีฟีนอลในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์มีส่วนช่วยป้องกันเซลล์สมองจากอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคความจำเสื่อม

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

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

เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

หากรู้สึกเหนื่อยง่าย ออกกำลังกายแป๊บ ๆ ก็ต้องหยุดเพราะรู้สึกไม่ไหว ลองทานอาหารต่อไปนี้ดู เพราะจะช่วยให้คุณยืดและฟิตขึ้นมากเลยทีเดียว

เมล็ดเจีย (Chia Seeds) - เมล็ดเจียมีโปรตีนสูงมาก ขนาดแค่กินเมล็ดเจีย 28.5 กรัม ก็จะได้รับโปรตีนถึง 5 กรัมแล้ว ซึ่งสามารถช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อจากอาการอ่อนเพลียหลังออกกำลังกายได้ดีมาก ๆ ค่ะ

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

แก้ปัญหาอ่อนไม่หลับ

นอกจากนมที่ช่วยให้นอนหลับสบายขึ้นแล้ว อาหารต่อไปนี้ก็มีส่วนช่วยให้เราหลับง่ายขึ้นด้วยค่ะ

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

ข้าวโอ๊ต - หากมีปัญหาอ่อนไม่ค่อยหลับ แนะนำให้กินข้าวโอ๊ตก่อนนอนประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ เพราะข้าวโอ๊ตจะช่วยปรับระดับกรดอะมิโนทริปโตเฟน (tryptophan) ส่งผลให้สมองผลิตซีโรโทนิน (serotonin) และกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้ร่างกายหลับเป็นเวลา

ปรับการทำงานของลำไส้

สำหรับคนที่มึปัญหาอาหารไม่ย่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ ลองทานอาหารเหล่านี้ดูนะคะ
รับรองว่าจะช่วยแก้ปัญหาลำไส้ให้คุณได้

ซิง - ในแถบเอเชีย เรากินน้ำซิงเพื่อลดอาการคลื่นไส้ และแก้อาการอาหารไม่ย่อยมานาน
ซึ่งการแพทย์สมัยใหม่ก็สนับสนุนแนวการรักษานี้ และยังบอกด้วยว่า ซิงมีคุณสมบัติปรับการทำงานของลำไส้ให้ดีขึ้น
และลดอาการปวดท้องได้ด้วย

เมล็ดควินัว (Quinoa) -
แป้งที่ไม่เหมือนใครในเมล็ดธัญพืชชนิดนี้ได้ผ่านการทดสอบและวิจัยของสถาบันเคมีอาหารในปี 2012 มาแล้วว่า
มีสรรพคุณช่วยป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร สาเหตุของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ได้

เผาผลาญไขมันส่วนเกิน

นับเป็นข่าวดีของคนกำลังผอมเลยใช่ไหมคะ ที่แค่กินอาหารเหล่านี้
ก็จะช่วยให้การไถ่อดของเราประสบผลสำเร็จได้ง่ายขึ้นแล้ว

พริกป่น - ในพริกป่นมีสารแคปซินอยด์ (capsinoids) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด
โดยได้รับการยืนยันจากอาสาสมัครในการทดลองเมื่อปี 2009 ที่กินน้ำมันสกัดจากแคปซินอยด์วันละ 6 กรัมต่อวัน
และพบว่า ในกลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้ จะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กินน้ำมันสกัดจากแคปซินอยด์ถึง 5
เท่าเลยทีเดียว

เกรปฟรุต - ผู้เชี่ยวชาญได้บอกว่า สารนารินเจนิน (naringenin)
ที่มีอยู่ในเกรปฟรุตมีส่วนช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และหากกินก่อนอาหารทุกมื้อ
ก็จะช่วยลดขนาดรอบเอวได้ด้วยละ

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

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)