

ผักผลไม้ 7 ชนิดที่ผู้หญิงควรรับประทาน

นำเสนอเมื่อ : 3 มี.ค. 2552

ผักผลไม้ 7 ชนิด ที่ผู้หญิงควรรับประทาน

ถึงแม้จะมีสาวๆหลายคนไม่ค่อยจะพิศมัยในการกินผักผลไม้เท่าไรนัก แต่ก็เห็นพยายามหาวิธีที่จะทานเข้าไป ด้วยความหวังที่อยากให้ผักผลไม้เหล่านั้นสร้างประโยชน์ให้กับร่างกาย ผักและผลไม้แต่ละชนิดนั้นก็มิวิตามินและแร่ธาตุที่พิเศษแตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้ก็มีเรื่องราวของผักผลไม้ 7 ชนิด ที่มีผล 'โดยตรง' ต่อสุขภาพของ "ผู้หญิง" มาฝาก

1. ลูกพรุน ต้องบอกเลยว่าเป็นแหล่งโปแตสเซียม เหล็ก และไฟเบอร์ชั้นดีที่สำคัญลูกพรุนยังช่วยให้สาวๆ มีเลือดฝาดดูเป็นสาวสดใส ยิ่งโดยเฉพาะสาวๆ ที่มีอายุ 25 ขึ้นไปร่างกายจะเริ่มเสื่อมโทรม ไขมันจะเริ่มสะสมตามที่ต่างๆ ผิวหน้าก็อาจจะหมองคล้ำลง ธาตุเหล็กที่มีในลูกพรุนจะช่วยดูแลเรื่องนี้ควบคู่กับภาวะที่สตรีต้องสูญเสียเลือดและธาตุเหล็กไปทีละประจําเดือนอีกด้วย

2. ถั่ว เพียบพร้อมไปด้วยโปรตีน เหล็กและวิตามินบีด้วยนะคะ มีนักวิทยาศาสตร์เคยค้นพบว่าเมื่อเรารับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำ (ซึ่งมีมากในถั่วคะ) ไฟเบอร์จะเคลือบกระเพาะ ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วและนานความอยากอาหารจะลดลง แถมนอกจากไฟเบอร์แล้วในถั่วยังมีสารอาหารชนิดอื่นๆ อีกด้วยนี่ละคะจึงทำให้ผู้หญิงอย่างเราหุ่นดีโดยไม่ขาดสารอาหาร

3.

บร็อคโคลี่มีซัลไฟเนียมมากซึ่งจะช่วยบำรุงผิวพรรณและช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณอ่อนนุ่มมีน้ำมีนวลแถมยังช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้

4. **กล้วย**โดยเฉพาะในกล้วยไข่จะมีสารเบต้าแคโรทีน

ซึ่งสามารถต้านอนุมูลอิสระเมื่อสาว ๆ อายุ 22 ปีไปแล้ว ร่างกายจะเริ่มหยุดการเติบโตความเสื่อมของร่างกายก็จะเริ่มมาเยือนคะ และนั่นก็จะทำให้เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์ผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น ที่แน่นอนที่สุดความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก็จะลดลงเรื่อย ๆ ความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระก็ลดลง นี่ละคะ สาว ๆ จึงต้องรับประทานกล้วยให้เยอะ ๆ

5. **ฝรั่ง**รู้รึเปล่าคะว่า ฝรั่ง 100 กรัม มีวิตามินซีสูงถึง 180

มิลลิกรัมซึ่งวิตามินซีนี้มีบทบาทในการสร้าง 'คอลลาเจน' ที่ทำให้ผิวพรรณเต่งตึงยืดหยุ่นไม่เหี่ยวย่นก่อนวัย

6. **แอปเปิ้ล**มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ ที่ชื่อ 'เพคติน'

ซึ่งจะช่วยลดความอยากอาหาร ลดน้ำหนักและลดคอเลสเตอรอล ถ้าสาว ๆ หิวเมื่อไหร่ก็ให้กินถึงแอปเปิ้ลไวก่อนเลย

7. **ส้ม**เป็นแหล่งวิตามินเกลือแร่ และเส้นใยธรรมชาติ

น้อง ๆ รั้มยี้คะว่าการรับประทานส้มโดยไม่คายกากจะช่วยคุณน้ำหนักได้อีกทางนึงนะคะ เพราะจะทำให้เราอิ่มท้องเร็ว สาว ๆ ที่อยากลดน้ำหนักต้องสมเลย