ทาน "ถั่วงอก" แล้วส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2556

ถั่วงอกเป็นผักที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง มีประโยชน์สำหรับร่างกาย มีส่วนช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น ผิวนุ่มเปล่งปลั่งดูมีน้ำมีนวล

รับประทานถั่วงอกเป็นประจำจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง

วิตามินซีจากถั่วงอกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยป้องกันหวัดได้อีกด้วย ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เนื่องจากมีแคลเซียมสูง

มีส่วนช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยในการชะลอวัย ต้านความแก่ เนื่องจากมีสารออซินอน

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

การรับประทานถั่วงอกเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้
ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลันได้
เพราะไปช่วยลดระดับไขมันเลว
วิตามินซีจากถั่วงอกเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนระงับความเครียดต่าง ๆ
จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนวัยทำงาน

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์