ขมิ้น...รักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

การรับประทานแกงที่มี "ขมิ้น" เป็นส่วนประกอบ เช่น แกงกะหรี่ มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระดูก ข้ออักเสบ และโรคกระดูกได้

ทีมนักวิทยาศาสตร์สหรัฐ จากมหาวิทยาลัยอริโซนา ระบุว่า ขมิ้นซึ่งมักใช้เป็นส่วนผสมในอาหารประเภทแกงเผ็ด หรือแกงสีเหลืองทั้งหลาย มีสรรพคุณช่วยบำบัดโรคได้

ในวงการแพทย์เอเชียใช้ขมิ้นในการรักษาโรคต่าง ๆ มานานหลายร้อยปี เช่น อาการอักเสบ และพบว่าสารเคอร์คูมิน ที่อยู่ในขมิ้น มีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคข้ออักเสบได้ และช่วยรักษาอาการอักเสบพอง หรือบวมของโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคหืด ลำไส้อักเสบ และโรคกระดูก

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุน ลองหาขมิ้นมารับประทานกันดูได้.

ขอขอบคุณข้อมูลจาก เดลินิวส์