

## ไขมัน...รักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

การรับประทานแกงที่มี "ไขมัน" เป็นส่วนประกอบ เช่น แกงกะหรี่ มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระดูก ข้ออักเสบ และโรคกระดูกได้

ทีมนักวิทยาศาสตร์สหรัฐ จากมหาวิทยาลัยอริโซนา ระบุว่า ไขมันซึ่งมักใช้เป็นส่วนผสมในอาหารประเภทแกงเผ็ด หรือแกงสีเหลืองทั้งหลาย มีสรรพคุณช่วยบำบัดโรคได้

ในวงการแพทย์เอเชียใช้ไขมันในการรักษาโรคต่าง ๆ มากมายหลายร้อยปี เช่น อาการอักเสบ และพบว่า สารเคอร์คูมิน ที่อยู่ในขมิ้น มีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดโรคข้อต่ออักเสบได้ และช่วยรักษาอาการอักเสบ พอง หรือบวมของโรคอื่น ๆ ได้ เช่น โรคหืด ลำไส้อักเสบ และโรคกระดูก

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครไม่อยากจะป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน ลองหาขมิ้นมารับประทานกันดูได้.

ขอขอบคุณข้อมูลจาก เดลินิวส์