อาหารมหัศจรรย์....รักษาโรคได้ชะงัด

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2552

อาหารไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติความอร่อยหรือเติมพลังงานให้กับร่างกายเท่านั้น
แต่ความมหัศจรรย์ของอาหารยังช่วยส่งผลต่อสุขภาพของเราได้อีกต่างหาก ไม่ว่าจะเป็นการกินดีอยู่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า YOU ARE WHAT YOU EAT และอาหารเหล่านี้จะเป็นตัวบอกเล่าถึง “ความมหัศจรรย์” คะ

ปลาแซลมอน ช่วยทำให้เราอารมณ์ดี จากการวิจัยของ
มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของอเมริกาได้กล่าวเพราะสารโอเมกา 3ที่มีอยู่ในปลานั้นจะเป็นตัวช่วยทำให้เราอารมณ์ดีเสมอ

ชาเขียว ช่วยเพิ่มความจำ จากผลการวิจัยในประเทศญี่ปุ่นได้ทำการทดสอบในคนชราจำนวน 1000 คนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำนอกจากจะมีความจำที่ดีเลิศแล้วยังมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยคะ

ช็อคโกแลต ช่วยลดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง DARK CHOCOLATEนั้นอุดมไปด้วยสารตานอนุมูลอิสระ
ทำให้ความดันโลหิตที่ดูว่าสูงสามารถลดลงได้อย่างน่าอัศจรรย์ค่ะ

องุ่น ช่วยลดคอเลสเตอรอล เพียงทานองุ่นในตอนเช้าหรือตอนเย็นก็ได้ในปริมาณที่พอเหมาะ รับรองว่าช่วยได้แน่นอนในเรื่องของคอเลสเตอรอลที่มากลนเกินความพอดี

ไก่ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ จากการทดสอบให้คน 1,500 คนทานไก่เป็นประจำปรากฏว่าสามารถลดการทำงานของตอมที่ก่อให้เกิดมะเร็งสำไส้ใหญ่ได้ถึง 21 %

โยเกิร์ต ทำให้ปากหอมสดชื่น
จากผลการวิจัยบอกไว้ว่าหากใครทานโยเกิร์ตเป็นประจำจะช่วยลดการอักเสบของเหงือกและฟันซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้หลมหายใจของเราส่งกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้


อาหารเช้า ช่วยลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจวาย
โดยเฉพาะการทานขนมปังโฮลวีทหรือขาวกลองที่อุดมไปด้วยสารโฟลิค จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจวายได้ค่ะ

ขอบคุณที่มาwww.zheza.com