<>

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

หากต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บและคงความอ่อนเยาว์ไว้นานๆ
ก็ต้องหันมาใส่ใจกับอาหารการกินในชีวิตประจำวันกันครับ โดยเฉพาะการบำรุงจากภายในด้วย 10
สุดยอดอาหารที่ขอแนะนำดังนี้

1. **ข้าว**
มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายโดยเฉพาะข้าวกล้องที่มีสารอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีโพแทสเซียมที่ช่วยขจัดน้ำและขจัดสารพิษออกจากร่างกายมีคาร์โบไฮเดรตสูง
แต่มีไขมันต่ำและมีโปรตีนแต่ไม่มีคอเลสเตอรอล มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย
เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพราะนอกจากจะช่วยในกระบวนการสร้างกล้ามเนื้อแล้ว
มันยังให้พลังงานที่สำคัญแก่สมองและเซลล์ประสาทด้วย นอกจากนี้ข้าวกล่องยังมีแคลอรี่ต่ำจึงไม่ทำให้อ้วน
อีกทั้งยังช่วยให้อ่อนเยาว์เนื่องจากมีวิตามินบี 2 และไนอาซินซึ่งเป็นกลไกซ่อมแซมผิวหนังตามธรรมชาติ
ส่วนวิตามินอีในข้าวกล่องก็ช่วยให้ผิวหนังกระฉับเต่งตึง คุณอาจทานข้าวอื่นๆ ทดแทนได้ เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวหอมนิล
ข้าวซ้อมมือ สารอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินบี1 บี2 บี6 ไนอาซิน วิตามินอี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
แมกนีเซียม แมงกานีส โพแทสเซียม ฯลฯ

2. **บร็อกโคลี่** เป็นอาหารที่เปลี่ยนเสมือนอาวุธชั้นดีที่ใช้ต่อสู้กับมะเร็ง ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตา ระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันการแท้งบุตร
ผักที่ทดแทนกันได้คือ ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว สารอาหารที่มีประโยชน์ กากใยอาหารแคลเซียม วิตามินซี
วิตามินเค เหล็ก เบต้าแคโรทีน ฯลฯ

3. **โยเกิร์ต** ช่วยฆ่าแบคทีเรียตัวร้ายช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ป้องกันมะเร็ง
ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตหากกินโยเกิร์ตสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคจากเชื้อรา(ในจุดซ่อนเร้นและติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ) แนะนำให้เลือกโยเกิร์ตที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ และควรมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อลำไส้
สารอาหารที่มีประโยน์ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี แมกนีเซียม สังกะสี มีแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้

4 **ฟักทอง** มีแคโรทีนนอยด์สูงในการป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ
ช่วยให้หัวใจแข็งแรงแลมีประโยชน์ต่อดวงตา หรือหากไม่ชอบฟักทองก็อาจทานผักอื่นทดแทน เช่น แครอท หัวมัน
ผักผลไม้ที่มีสีส้ม สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อัลฟ่าเบต้าแคโรทีน วิตามินซีและอี กากใย อาหาร โพแทสเซียม
แมกนีเซียม

5 **ส้ม** มีวิตามินและสารอาหารที่มีปรโยชน์มาก ช่วยให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงป้องกันมะเร็ง
ป้องกันเบาหวานและควาดันโลหิตสูง แถมยังมีรสอร่อยด้วย หรือจะทานมะนาว เกรฟฟรุต หรือส้มตะกูลอื่นๆ
ก็ได้เช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ วิตามินซี กากใยอาหาร โพแทสเซียม เพ็กติน โพลีฟีนอยด์

6.**อกไก่** (ปราศจากหนังและสารเร่งการเจริญเติบโต เช่นไก่บ้านหรือไก่สามสาย) ให้โปรีที่มีไขมันต่ำสุด มีซิลิเนียมสูง มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับภูมิคุมกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีนที่มีไขมันต่ำ วิตามินบี ไนอาซิน เหล็ก ซิลิเนี่ยม สังกะสี

7. **ถั่วเหลือง** ป้องกันมะเร็ง ป้องกันโรหัวใจและกระดูกพรุน
ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตและช่วยทดแทนโปรตีนจากสัตว์ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักมังสวิรัติ
คุณอาจทานถั่วเหลืองในรูปของก้อนเต้าหู้มิโสะ หรือน้ำเต้าหู้ก็ได้ สารอาหารที่มีประโยชน์ ให้กรดไขมันโอเมก้า 3 จากพืช วิตามินอี ซิลิเนียม โพแทสเซียมและโปรตีนจากพืช

8. **ปลาแซลมอน** มีสารอาหารสำคัญคือกรดไขมันโอเมก้า3 ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็ง
มีประโยชน์สำหรับดวงตาและรักษาความสมดุลของโลหิต ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล ระบบหัวใจ
และหลอดเลือดให้สมดุล หรือจะทานปลาซาร์ดีน ปลาทะเลอื่นๆ หรือหอยก็ได้เช่นกัน สารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กรดไขมัน โอเมก้า3 ซิลิเนียม วิตามินบี โปรตีน โพแทสเซียม

9. **ผักโขม** ป๊อปอายรู้มานานแล้วว่าผักโขมช่วยให้ร่างกายฟิตและแข็งแรงป้องกันตาบอดในวัยชรา
มีประโยชน์สำหรับหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันมะเร็ง หากไม่ชอบทานผักโขมก็อาจทานผักอื่น เช่น กะหล่ำเขียว ผักและผลไม้สีส้ม สารอาหารที่มีประโยชน์ มีแรธาตุเกือบครบทุกชนิด เช่น แมกนีเซียม เหล็ก แคลเซียม สังกะสี กรดไขมัน เบต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี ฯลฯ

10 **ชา** ทำไมคนจีนจึงมีอายุยืนก็เพราะพวกเขาชอบดื่มชานั่นเอง
ทั้งนี้ชามีสารฟลาโวนอยด์(สารจากพืชในใบชา) ซึ่งจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและป้องกันมะเร็ง
สารฟลูออไรด์ในชามีประโยชน์ต่อฟันและป้องกันฟันผุคุณอาจดื่มชาดำหรือชาเขียวก็ได้ สารอาหารที่มีประโยชน์ ฟลูออไรด์และสารฟลาโวนอยด์

ขอขอบคุณ Lisaweekly