

## กิน แอปเปิล วันละ 1 ลูก

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

กิน แอปเปิล วันละ 1 ลูกสตรีไม่ต้องห่วงเป็น มะเร็งเต้านม

นักวิจัยผู้มีชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ชื่อดังของสหรัฐฯ ได้หลักฐานจากการศึกษาถึง 6 เรื่องเมื่อปีกลายเพิ่มมากขึ้น ยืนยันว่าหากกินแอปเปิลวันละ 1 ผล จะไม่ต้องพึ่งหมอเพราะ โรคมะเร็งเต้านม

วารสารวิชาการ “เกษตรกรรมและเคมีอาหาร” รายงานว่ารายงานผลการศึกษาของรองศาสตราจารย์ รุย์ ไอ ลิว อาจารย์วิชาวิทยาศาสตร์การอาหารกล่าวว่า  
น้ำสกัดแอปเปิลมีสรรพคุณช่วยสกัดกันขนาดของเนื้อร้ายต่อมน้ำนมของหนูทดลองอย่างเห็นได้ชัดและยังให้กินมาก ก็ยิ่งสกัดกันได้มากขึ้นแน่นอน

“เราไม่แต่เพียงสังเกตว่าหนูที่ผ่านการรักษามีเนื้อร้ายหลงเหลือเพียงไม่กี่แห่งหากแต่ยังพบว่าเนื้อร้ายได้หดตัวลงด้วย ลดความรุนแรงลง และขยายตัวได้ช้าลงเมื่อเทียบกับเนื้อร้ายในหนูตัวที่ไม่ได้รักษา”.

## เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวด้วยแอปเปิล

ทราบหรือไม่ว่า แอปเปิลที่ทานกันเป็นประจำ สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้  
วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก...

แอปเปิลที่ทานกันบ่อย ๆ นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยหวานกรอบแล้วนั้น  
ยังมีคุณสมบัติที่ช่วยมอบความชุ่มชื้นสู่ผิว ทำให้ผิวแลดูสดใสขึ้น เหมาะกับผิวหน้าที่ที่ร้านแดดกร้านลม  
**วิธีทำ** คือ นำแอปเปิลมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแอปเปิลออก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอประมาณ  
แล้วนำไปปั่นในเครื่องปั่นพร้อมผสมนมสดแช่เย็นลงไปเล็กน้อย ปั่นส่วนผสมทั้งหมดจนเข้ากัน  
แล้วนำส่วนผสมนี้มาพอกหน้าแล้วนวดคลึงเพียงเบา ๆ ประมาณ 20 นาที หลังจากนั้นจึงใช้นมสดเย็น ๆ  
ล้างผิวหน้า และตามด้วยการล้างหน้าตามปกติ

**ถ้าอยากมีผิวหน้าชุ่มชื้น ลองนำแอปเปิลมาพอกหน้ากันดูได้.**