

ว้าว...แอปเปิ้ลหลากหลายสีต้านโรคได้

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่มีรูปร่างน่าตาที่น่ารัก น่ากิน กลิ่นหอม รสชาติอร่อย แอปเปิ้ลมีประโยชน์ให้ได้พูดถึงกันอยู่บ่อยๆ เพราะเหตุนี้กระมังทำให้แอปเปิ้ลครองใจสาว ๆ หลายคน แต่คุณรู้ไหมว่า แอปเปิ้ลแต่ละสีนั้นให้ประโยชน์ต่างกันอย่างไร ถ้ายังไม่รู้...ที่นี่มีคำตอบค่ะ



 **แอปเปิ้ลแดง** เป็นที่คุ้นตากันที่สุด โดยเฉพาะพันธุ์ “Red delicious” ที่มีจุดเด่นในเรื่องสุขภาพคือมีสารแอนติออกซิแดนท์มากที่สุด และยังมีวิตามินซีและคอลลาเจนที่ดีต่อสุขภาพผิวด้วยค่ะ



 **แอปเปิ้ลสีเขียว** เช่น แอปเปิ้ลพันธุ์ “Fuji” นั้น มีฟิโนลิกมากที่สุดในบรรดาแอปเปิ้ลด้วยกัน ซึ่งสารนี้ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ นอกจากนี้ยังมีวิตามินซี ช่วยเพิ่มการดูดซึมวิตามินซี ทำให้ผนังหลอดเลือดฝอยแข็งแรง ลดการอักเสบ ลดไข้ รวมทั้งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้ด้วย



 **แอปเปิ้ลสีเหลือง** รสเปรี้ยวอมหวาน เป็นขวัญใจคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็มีดี ไม่แพ้ใคร เพราะการกินแอปเปิ้ลสีเหลือง อย่างพันธุ์ “Granny Smith” นอกจากจะได้รับน้ำตาลน้อยแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างวิตามินซีและคอลลาเจน ที่ช่วยให้ผิวแข็งแรงยืดหยุ่นได้ดี



 **แอปเปิ้ลสีเหลือง** เป็นแอปเปิ้ลที่ออกจะมีประโยชน์แตกต่างจากเพื่อน ๆ เพราะ แอปเปิ้ลสีเหลืองอย่างพันธุ์ “Golden Delicious” มีสารเคโรเซตินที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และต่อกระดูก

แม้ว่าแอปเปิ้ลจะมีประโยชน์มาก แต่ก็ควรกินพอประมาณ อย่ากินกระหน่ำละ วันละหนึ่งผลก็พอแล้ว เพราะการกินอะไรที่มากเกินไปก็ย่อมให้ผลเสียทั้งนั้น.....

ที่มา .. ชีวจิต