



มหัศจรรย์

อาหารต้านโรค

มหัศจรรย์อาหารต้านโรค (Miracle Foods) คือ สุดยอดอาหารที่ทั่วโลกยกย่องว่าเป็น Super Foods 10 อย่าง ได้แก่ สวิสชาร์ด (ผักชนิดหนึ่งในโครงการหลวง), อัลมอนต์, พริกหยวก, ควินัว ธัญพืชไม่ขัดขาว, ไข่, อโวคาโด, โยเกิร์ต, เกรปฟรุต, กระเทียม และ ชาเขียว ส่วน Super Fruits ได้แก่ ทับทิม เบอร์รี่นานาชนิด โกจิเบอร์รี่ และผลไม้บางอย่างของไทยด้วย ฯลฯ นอกจากนั้น ยังมี Super Grains ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งคำแนะนำการใช้วิตามินและอาหารเสริมที่จำเป็น ซึ่งสามารถเลือกชมได้ในงาน ASEAN International Health Food and Ingredient Thailand (HFIT) ครั้งที่ 2 และ BioBeauty & BioFit (BeFit 2012) ที่ ฟู้ด อินดัสทรี เน็ทเวอร์ค ร่วมกับสมาคมส่งเสริมการค้าอาเซียน สำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ สถาบันอาหาร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 29 มีนาคม - 1 เมษายน ณ อิมแพค เมืองทองธานี

อาหารที่ขึ้นชื่อว่ามีคามมหัศจรรย์มีอยู่หลายชนิด เช่น "กระเทียม" สมุนไพรมหัศจรรย์ โดยนอกจากจะเป็นส่วนผสม หรือเครื่องปรุงได้แสนอร่อยแล้ว ยังช่วยรักษาและป้องกันโรคต่างๆ สามารถฆ่าเชื้อโรค

และแบคทีเรียได้ ใช้เป็นยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคหืด กลาก เกลิออน สิว หวัด และโรคที่เกี่ยวข้องทางเดินอาหาร อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง ช่วยลดความดันโลหิตสูง รวมทั้งระดับคอเลสเตอรอล ขณะที่ โยเกิร์ตคือต่อล่าได้ เป็นอาหารที่มากประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของคนเรา และจากการวิจัยเมื่อไม่นานมานี้พบว่า โยเกิร์ตไม่เพียงแต่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเท่านั้น แต่โยเกิร์ตยังมีแบคทีเรียบางชนิดที่สามารถสร้างกรดเพื่อฆ่าแบคทีเรียที่ทำให้เกิดบาดทะยักและอาหารเป็นพิษได้

ส่วนอัลมอนต์ช่วยต้านโรคหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล และอัลมอนต์ยังถูกจัดให้เป็น 1 ใน 10 สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะในเมล็ดอัลมอนต์อุดมไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

สำหรับ ทับทิม ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ งานวิจัยชิ้นหนึ่งกล่าวว่าน้ำทับทิมเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้เลือดสูบฉีดไปยังหัวใจได้ดีขึ้น โดยลดความหนาของผนังหลอดเลือดคาโรติด ช่วยการทำงานของไนตริกออกไซด์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบผ่อนคลาย ลดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดจากไขมันในเลือดสูง

ปิดท้ายที่ ไข่ไก่ ไข่นั้นเป็นอาหารที่มีประโยชน์สารพัด แม้ว่าไข่จะมีแคลอรีต่ำ แต่ในทางกลับกันก็อุดมไปด้วยโปรตีน และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินดี วิตามินบี 12 สารซีเลเนียม โคลิน และ กรดอะมิโน ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

มหัศจรรย์จากอาหารที่ทุกคนเลือกได้

