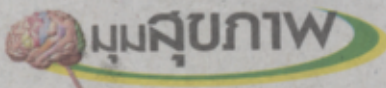


กินเสริม เพิ่มภูมิคุ้มกัน... รับซัมเมอร์



เห็ดยามาบูชิตาเกะ ด้วยมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งช่วยกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ขณะเดียวกันก็ยังช่วยกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นตัวการสำคัญในการป้องกันและทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เหมือนกับเป็นการเสริมสร้างเกราะป้องกันร่างกายให้แข็งแรง



ช่วงซัมเมอร์นี้นอกจากความร้อนของอุณหภูมิจะพุ่งสูงขึ้นจนอากาศร้อนอบอ้าวชวนให้หงุดหงิดแล้ว ยังอาจกระตุ้นให้เกิดโรคและส่งผลเสียต่อสุขภาพ กระทั่งหลายคนเจ็บป่วยไม่สบายเอาได้ง่ายๆ ถ้าไม่รู้จักเตรียมรับมือกับช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยเสียแต่วันนี้

หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงก็คือ "อาหาร" เพราะไม่เพียงแต่ให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเท่านั้น หากยังมีผลการศึกษารวบรวมว่าอาหารบางชนิดช่วยเพิ่ม

ภูมิต้านทานและช่วยให้มีสุขภาพที่ดีเหมือนอย่างเห็ดทางการแพทย์ (Medicinal mushrooms) เช่น เห็ดไมตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดยามาบูชิตาเกะ ดังแล้ว ฯลฯ ซึ่งมีประวัติทางการแพทย์แผนตะวันออกมายาวนาน และถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรคอย่างแพร่หลาย

นักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยหลายแขนงจึงให้ความสนใจและทำการศึกษาค้นคว้าถึงคุณสมบัติทางยาของเห็ดทางการแพทย์ดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่องหนึ่งในนั้นก็คือ เห็ดยามาบูชิตาเกะ ด้วยมีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งช่วยกำจัดเชื้อโรคออกจากร่างกาย ขณะเดียวกันก็ยังช่วยกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นตัวการสำคัญในการป้องกันและ

ทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เหมือนกับเป็นการเสริมสร้างเกราะป้องกันร่างกายให้แข็งแรง

ปัจจุบันจึงมีการนำเห็ดยามาบูชิตาเกะและเห็ดทางการแพทย์อื่นๆ มาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพในรูปแบบของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของผู้คนในยุคนี้ อย่างไรก็ตาม เราควรดูแลตัวเองควบคู่กันไป ทั้งในเรื่องอาหารการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทำงานให้เหมาะสมและสมดุลกันอยู่เสมอ เพราะไม่เพียงแต่ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยต่างๆ ในซัมเมอร์นี้เท่านั้น หากยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยต้านโรคได้เป็นอย่างดี

