

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,873 วันอาทิตย์ที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 4



“ฝรั่ง” เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้เป็นอย่างดี แต่หากเรานำฝรั่งมาทำเป็นน้ำผลไม้เพื่อดื่มเพิ่มความสดชื่นก็ได้คุณค่าความอร่อยไม่แพ้กัน โดยเฉพาะสารอาหารอาจมีความแตกต่างกันบ้าง

เสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจรวมถึงมีสารอาหาร “ฟลาโวนอยด์” ช่วยเสริมการดูดซึมวิตามินซี ป้องกันโรคภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ในใบฝรั่งยังมี “สารแทน

และลำไส้ ช่วยลดอาการเกร็งตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง และระงับกลิ่นปาก

อย่างไรก็ตามหากต้องการทำน้ำฝรั่งดื่มเอง ควรคั้นทั้งเนื้อและเปลือกเพื่อให้ได้ “ไฟเบอร์” จึงจะช่วยในเรื่องของระบบย่อย

อาหารและขับสารพิษ เช่น ปรอทและตะกั่ว นอกจากสารอาหารตัวเด่น ๆ ที่

กล่าวมาแล้วยังมีสารอาหารตัวอื่น ๆ อีก แต่มีปริมาณไม่มาก

เช่น วิตามินบี 6 โฟลทาเลเซียม

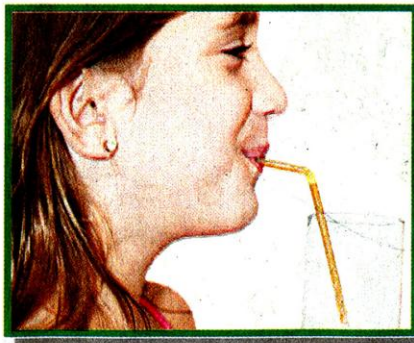
าลา สำหรับเม็ด

ฝรั่งนั้นจัดอยู่ใน

ดื่ม ‘น้ำฝรั่ง’ เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดี จึงมีความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ในการดื่มน้ำฝรั่งมาฝากกันค่ะ

โดย พญ.ชนิดา พาณิช แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์สุขภาพคืนชีวิตชีวาตรียา ให้ความรู้ว่า ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารหลากหลายชนิด แต่ที่โดดเด่นคือ “วิตามินซี” ที่สูงมาก ซึ่งวิตามินซีมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในเรื่องของการชะลอวัย ลดริ้วรอย และสร้างคอลลาเจนที่มีโปรตีนพิเศษช่วยให้ผิวพรรณสวยงามเต่งตึง ที่สำคัญช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กอีกด้วย สารอาหารตัวต่อมาคือ “เบต้า แคโรทีน” เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยป้องกันในเรื่องของมะเร็ง และลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด จึงลดความ



นิน” มีสรรพคุณในการยับยั้งการลุกลามของเชื้อโรค ช่วยสมานแผลในท้องและลำไส้ บรรเทาอาการท้องร่วง ลดอาการอักเสบของกระเพาะ

จำพวกกากใยอาหารที่ไม่มีเอนไซม์ในการย่อยในระบบการย่อยของมนุษย์ หากรับประทานเข้าเป็นอาจหลุดไปเศษอาหารตกค้างในผู้ที่มี

(ต่อด้านหลัง)

ภาวะโลดเต้นค่อนข้างใหญ่ เนื่องจากลำไส้ย่อยไม่สมบูรณ์ จึงไม่แนะนำให้รับประทาน

นอกจากนี้หากเราดื่มน้ำฝรั่งมากเกินไป อาจต้องระวังในเรื่องของการเพิ่มน้ำตาลในเลือดหรือเพิ่มไตรกลีเซอไรด์ได้ หรือการรับประทานแบบผลจำนวนมาก ๆ ซึ่งมีกากใยอาหารจำนวนมากอาจส่งผลให้มีอาการท้องอืดได้เช่นกัน ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป หากเรารับประทานแต่พอเหมาะเป็นประจำจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรคได้ ที่สำคัญหากคั้นน้ำฝรั่งดื่ม

เองควรดื่มทันทีให้หมดอย่าทิ้งไว้นาน เพราะสารอาหารต่าง ๆ จะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ

เมื่อทราบสรรพคุณของน้ำฝรั่งมากมายแบบนี้แล้ว ใครที่เจ็บป่วยบ่อย ๆ หากดื่มเป็นประจำ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้นได้นะคะ เห็นไหมว่าน้ำฝรั่งไม่ได้ดื่มเพื่อความสดชื่นเพียงอย่างเดียวแต่มีคุณประโยชน์มากมายต่อสุขภาพทีเดียวอย่างนี้ไม่ดื่มไม่ได้แล้วค่ะ...

Miss Goodlife