

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,941 วันพฤหัสบดีที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2561 หน้า 21

โภชนาการที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี นี่คือการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งคงได้รับความสนใจอยู่ โดยเฉพาะ ธัญพืชธอร์แกนิก และโยเกิร์ตที่มี จุลินทรีย์สายพันธุ์แท้แอลบี 81 จาก ประเทศบัลแกเรีย ที่มีประโยชน์และ คุณค่ามากมาย การกินธัญพืชให้ได้



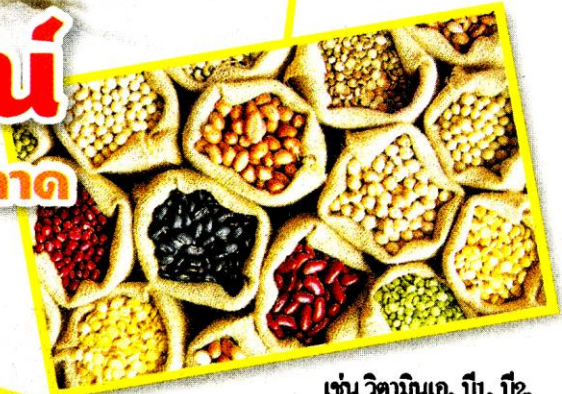
การยับยั้งการย่อยของคาร์โบไฮเดรต ช่วยลดน้ำหนัก, ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดระดับไขมัน, ถั่วขาวที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย

2 ประโยชน์ ที่คนรักสุขภาพห้ามพลาด

ประโยชน์สูงสุดนั้น ต้องกินธัญพืชที่คัดสรรจากธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการขัด สี บด หรือแปรรูปให้เป็นผง (แป้ง) เพราะธัญพืชเหล่านี้จะสูญเสียคุณค่าทางอาหารค่อนข้างมากในระหว่างการแปรรูป การนำธัญพืชเต็มเมล็ดมาประกอบอาหาร โดยตรงจึงทำให้ได้รับประโยชน์จากธัญพืชได้มากกว่านั่นเอง

ธัญพืชในกลุ่มข้าวโอ๊ต และพืชตระกูลถั่ว เป็นอาหารที่นิยมและขึ้นชื่อว่าเป็นสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีใยอาหาร ให้พลังงานสูง โปรตีนสูง ไขมันต่ำ และอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ โดยข้าวโอ๊ต อุดมไปด้วยใยอาหาร, โปรตีนสูง, วิตามินบี, ธาตุเหล็ก, แมกนีเซียม และสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ให้พลังงานสูง ย่อยช้า อิ่มนาน และไขมันต่ำ นอกจากช่วยในการขับถ่าย ควบคุมน้ำหนักแล้วสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความดันโลหิต และป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

ส่วนถั่วต่าง ๆ อาทิ ถั่วเขียว อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น โปรตีน, ใยอาหาร, โปแทสเซียม, แมกนีเซียม, ธาตุเหล็ก, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินอี ฯลฯ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ, สร้างภูมิคุ้มกัน, ลดคอเลสเตอรอล, ช่วยในการขับถ่าย และควบคุมน้ำหนักได้ ด้วย, ถั่วดำ โปรตีนสูง อุดมไปด้วยไขมันดีที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีใยอาหาร, วิตามินอี, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, แมกนีเซียม และช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนัก, ถั่วแดง ช่วยในการขับถ่าย, ต้านอนุมูลอิสระ, ช่วยลดคอเลสเตอรอล, ควบคุมระบบการเผาผลาญในร่างกาย, ถั่วขาว มีส่วนช่วยใน



เช่น วิตามินเอ, บี1, บี2, บี3, บี6 และ บี8 และวิตามินซี, ธาตุเหล็ก, แคลเซียม ฯลฯ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด, ลดระดับไขมัน, มีสารต้านอนุมูลอิสระ สำหรับประโยชน์ ๆ จากโยเกิร์ต โยเกิร์ตเพื่อสุขภาพที่มีจุลินทรีย์แอลบี 81 สายพันธุ์แท้จากบัลแกเรีย ซึ่งเป็นประเทศต้นกำเนิดของโยเกิร์ตและ

เป็นหนึ่งในประเทศที่มีประชากรอายุยืนที่สุดในโลกจากการกินโยเกิร์ตเป็นประจำพบว่าการกินโยเกิร์ตที่มีจุลินทรีย์แอลบี 81 ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ ช่วยสร้างสมดุลในระบบทางเดินอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ โดยผู้ที่บริโภคเป็นประจำท่านยังรู้สึกได้ว่าอาการแน่นท้องลดลง และรู้สึกสบายท้องขณะขับถ่าย นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคอื่น ๆ บริเวณลำไส้อีกด้วย

ทางเลือกใหม่สำหรับคนที่ใส่ใจสุขภาพ ผสานคุณประโยชน์ ๆ จากโยเกิร์ต และธัญพืชธอร์แกนิก เช่น ข้าวโอ๊ต และถั่วชนิดต่าง ๆ ที่มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย, ให้พลังงาน, โปรตีนสูง และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ เข้ากับประโยชน์ ๆ จากจุลินทรีย์สายพันธุ์แท้แอลบี 81 ที่ช่วยปรับสมดุล และดูแลสุขภาพลำไส้ ในโยเกิร์ตพร้อมดื่ม เมจิ บัลแกเรีย เลือกอร่อยลงตัวกับ 2 รสชาติใหม่ รสไอศกรีมเบอร์รี่ และรสลัคิเกรน น้ำผึ้ง.

