



วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

<http://www.thairath.co.th/>

ยกย่องเห็ด เป็นยอดอาหารวิเศษ อุดมไปด้วยสาร อาหารนานาชาติ

นักวิทยาศาสตร์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทนเนสซีของสหรัฐฯ พบว่าเห็ดชนิดต่างๆ ล้วนมีสรรพคุณต่อต้านโรคมะเร็ง เพราะอุดมด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระและสารอาหารที่มีคุณประโยชน์

นักวิทยาศาสตร์หลายคน ต่างได้หยิบยกคุณประโยชน์ ของพวกเห็ดว่า ล้วนมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เซเลเนียม วิตามินบี และสารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายอื่นๆ โดยช่วยป้องกันภูมิคุ้มโรคและต่อต้านโรคมะเร็ง ในที่ประชุมสมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

ดร.ลานา ไชยาโนวิช นักวิจัยของคณะ ยังได้กล่าวว่าในเห็ดมีสารเบตา-กลูแคน ซึ่งเป็นสารประกอบที่ช่วยปกป้องภูมิคุ้มโรค ให้อายุยืนยาวโรคร้ายต่างๆ เอาไว้อย่างมากมาย

ดร.จวน เชน ผู้อำนวยการแผนกศัลยกรรมวิชัย ของสถาบันวิจัยเบคแมน ในแคลิฟอร์เนีย ก็ระบุว่า เห็ดอุดมด้วยสารต่อต้านมะเร็ง และเผยจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ ได้รู้ว่าเซลล์ของเห็ดมีกลไกที่กำราบเซลล์มะเร็งของทรวงอก และต่อมลูกหมากลงได้ เขายังเฝ้าติดตามการทดสอบในสถานพยาบาล ซึ่งสภาวะการเห็ดให้ทุนสนับสนุนอยู่ และจะมีผลออกมาตอนปลายปีนี้.

ที่มา : <http://www.thairath.co.th/news.php?section=technology&content=96334>



วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

<http://www.manager.co.th/>

"อะโวคาโด" ผลไม้แหล่งไขมันชั้นดี



หลายๆ คนคงเคยได้ลองลิ้มรสผลไม้จากดินแดนอเมริกาใต้อย่าง "อะโวคาโด" ผลไม้รูปทรงรีสีเขียวเข้ม เนื้อในสีเหลืองอ่อนก้นมาบ้างแล้ว ซึ่งก็อาจจะมีทั้งคนชอบและไม่ชอบเนื้อเนียนๆ และรสชาติที่ออกจะมันๆ ของผลอะโวคาโด

ที่รสชาติของผลอะโวคาโดออกจะมันๆ นั้น ก็เนื่องจากในเนื้อของอะโวคาโดนั้นมีปริมาณไขมันสูง แต่ไขมันนั้นเป็นไขมันที่ดีต่อร่างกาย เพราะเป็นกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ชื่อว่า "กรดไขมันโอเมก้า 9" มีอยู่ในปริมาณสูงเช่นเดียวกับในน้ำมันมะกอก เมื่อกินผลอะโวคาโดเป็นประจำ ก็จะช่วยลด

โคเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้ด้วย รวมทั้งยังให้พลังงานสูง แต่มีน้ำตาลต่ำ ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานจึงสามารถกินได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีโปรตีนสูงซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย วิตามินสูง ทั้งวิตามินอี วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี และยังให้กากใยมาก จึงเป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายอย่างมากเลยทีเดียว

ต้นอะโวคาโดนั้นสามารถเจริญเติบโตได้ดีในอากาศหนาว ดังนั้นในตอนนี้อย่างภาคเหนือของประเทศไทยเราก็เริ่มมีการส่งเสริมให้ปลูกอะโวคาโดกันมากขึ้น เพราะถือว่าเป็นอาหารสุขภาพ และเริ่มเป็นที่รู้จักของนักกินมากขึ้น โดยสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะกินสดๆ หรือนำไปใส่ในสลัด หรือทำเป็นซอสอะโวคาโดก็อร่อยได้เช่นกัน

ที่มา : <http://www.manager.co.th/Travel/ViewNews.aspx?NewsID=951000080238&Keyword=%cd%0%e2%07%a4%0d%e2%b4>