

กินอาหารที่มีคุณค่า...สุขภาพแข็งแรง



หลายคนพิถีพิถันเรื่องความสะอาดของอาหารการกินมาก แต่บางคนก็ไม่ได้ให้ความสำคัญ แต่คนเราก็ควรใส่ใจสุขภาพของเราให้มากกว่าเดิม ดีกว่าปล่อยให้ก่อนที่จะสายเกินแก้

กรุงเทพธุรกิจ ออนไลน์ : มาทำความรู้จักเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกันเถอะว่ากินอะไรให้คุณประโยชน์อย่างไรบ้าง วันนี้มีเมนูที่เป็นประโยชน์ต่อคนเรามาฝาก ดังนี้

การกินคะน้าไม่เป็นดื้อ

คะน้าเป็นผักหาง่ายในท้องตลาด เป็นผักที่อุดมไปด้วย วิตามินซี วิตามินอี แคลโรทีนอยด์ และโฟเลต นอกจากนี้ยังมีสาร " ลูทีน " ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในเลนส์ตา จากงานวิจัยพบว่า การกินอาหารหรือพืชผักที่มีสารลูทีนสูง เช่น คะน้า จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนที่ไม่กิน นอกจากนี้การกินคะน้าเป็นประจำ ยังช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ปอด และเต้านมอีกด้วย

การกินเห็ดป้องกันกระดูกพรุน

คนส่วนใหญ่ทราบดีว่าการขาดวิตามินดีและแคลเซียม จะทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ยิ่งอยู่ในวัยสูงอายุก็อาจเพิ่มอัตราความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ล่าสุดนักวิจัยพบว่า การกินอาหารที่มีธาตุทองแดงเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้ และการขาดธาตุทองแดงแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้อาการกระดูกพรุนแย่ลงไปอีก ดังนั้นการกินอาหารที่มีธาตุทองแดงมาก เช่น เห็ด ปลูกังมังกร หอยนางรม ลูกพรุน ปลาซาร์ดีน จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

การกินแอปเปิ้ลให้ปอดแข็งแรง

ไม่ว่าจะกินแอปเปิ้ลเขียวหรือแดงก็ดีต่อปอดเป็นที่สุด เพราะแอปเปิ้ลมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อ "เคอร์ซีทิน" สารตัวนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดอย่างได้ผล นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย วิธีการกินแอปเปิ้ลให้ได้สารเคอร์ซีทินมากที่สุดก็คือ ต้องกินผลสดทั้งเปลือก ซึ่งจะให้ได้รับสาร "เพกทิน" จากเปลือกแอปเปิ้ลเพิ่มขึ้นด้วย สารเพกทินมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย ส่วนคุณสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนักการกินแอปเปิ้ลจะช่วยให้คุณอิ่มนานไม่รู้สึกหิว เพราะในแอปเปิ้ลมีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันทีถึง 75 เปอร์เซ็นต์ การกินแอปเปิ้ลสดได้ประโยชน์มากมาย

การกินองุ่นทั้งเมล็ดช่วยชะลอความแก่

ใครที่อยากเป็นหนุ่มเป็นสาวสองพันปี เรามีวิธีการชะลอความชราด้วยการกินผลไม้ที่หาง่าย ๆ เช่น องุ่น และต้องเคี้ยวเมล็ดองุ่นด้วย เพราะในเมล็ดองุ่นมีสาร "โอพีซี" (oligomeric proanthocyanidin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าวิตามินซีถึง 20 เท่า และสูงกว่าวิตามินอีถึง 50 เท่า องุ่นจึงเป็นผลไม้ที่ช่วยรักษาสุขภาพจากภายใน ช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิวพรรณให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยชะลอความชรา และเป็นสารต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับจอประสาทตาอีกด้วย

ขอให้สุขภาพแข็งแรงทุกคนเลยนะค่ะ