

10 คุณประโยชน์ของมะขามป้อม

มะขามป้อมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี และยังมีแร่ธาตุวิตามินอื่นๆอีกหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียมฟอสฟอรัส เหล็ก ทองแดง โพแทสเซียม แมงกานีส แมกนีเซียม โครเมียมและวิตามิน A และ B-complex ทั้งยังเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตและเส้นใยอาหาร นอกจากนี้มะขามป้อมสดยังมีน้ำมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์และมีแคลลอรี่ต่ำ คุณสามารถรับประทานเพื่อสุขภาพได้ทั้งแบบสด ดอง หรือในรูปแบบของน้ำผลไม้ และ 10 คุณประโยชน์ของมะขามป้อมมี ดังนี้

1. บำรุงเส้นผม

ในการแพทย์แผนโบราณของอินเดียมักใช้มะขามป้อมในการรักษาปัญหาเส้นผม เนื่องจากปริมาณวิตามิน C ที่สูงของในมะขามป้อมจะช่วยรักษามงอก ผมร่วงบำรุงและซ่อมแซมเส้นผม หากเราขาดวิตามิน C สามารถนำไปสู่การอาการผมร่วงและผมเสีย กินมะขามป้อมหรือใช้น้ำมันมะขามป้อมนวดหนังศีรษะไม่กี่ครั้งในแต่ละสัปดาห์สามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพเส้นผมที่ดีได้

2. บำรุงสายตา

มะขามป้อมยังช่วยบำรุงสายตา ในมะขามป้อมเต็มไปด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ที่ช่วยบำรุงเส้นเลือดฝอยและรักษาทำงานของเซลล์จอประสาทตา นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการคันและอาการตาแห้งได้ด้วย ใช้น้ำมันมะขามป้อม 2 ซ่อนชาผสมน้ำเปล่าครึ่งถ้วย เติมน้ำผึ้งเล็กน้อย ต้มทุกเช้า เพื่อสุขภาพตาที่ดีของคุณ

3. รักษาโรคเบาหวาน

มะขามป้อมช่วยในการรักษาโรคเบาหวานและน้ำตาลในเลือดสูง โครเมียมในมะขามป้อมจะช่วยควบคุมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและทำให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลิน ซึ่งสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

4. บำรุงสมอง

มะขามป้อมยังมีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงหน่วยความจำและการทำงานของสมอง ในปี 2007 การศึกษาของวารสารสรีรวิทยาและพฤติกรรม พบว่าวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระในมะขามป้อมช่วยบำรุงความจำและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้

5. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระในมะขามป้อมมีคุณสมบัติช่วยปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไข้หวัด โรคเมเร็งและโรคอื่นๆ เพราะมะขามป้อมจะช่วยเพิ่มจำนวนของเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยเพิ่มความอยากอาหารอีกด้วย

6. ลดริ้วรอยก่อนวัย

มะขามป้อมสามารถช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย เนื่องจากสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากที่พบในมะขามป้อมช่วยลดปริมาณของอนุมูลอิสระในร่างกาย ทำให้ช่วยลดจุดต่างดำและริ้วรอย นอกจากนี้วิตามินในมะขามป้อมยังจำเป็นสำหรับการผลิตคอลลาเจนที่ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของผิวทำให้ผิวดูอ่อนวัย

7. ช่วยลดคอเลสเตอรอล

มะขามป้อมช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด โดยเพคตินจะช่วยป้องกันการรวมตัวของเกล็ดเลือดและช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีช่วยปรับปรุงสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

8. บำรุงหัวใจ

มะขามป้อมช่วยบำรุงและเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจทำให้สามารถหมุนเวียนเลือดได้อย่างราบรื่น และธาตุเหล็กในมะขามป้อมยังช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงภาวะหัวใจเต้นผิดปกติและหัวใจวาย ในปี 2012 งานวิจัยในวารสารเภสัชวิทยาของอินเดียพบว่า มะขามป้อมสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ ดังนั้นผสมมะขามป้อม 1 ช้อนชาน้ำอุ่น ดื่มทุกวันตอนเช้าในขณะท้องว่าง สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

9. ป้องกันปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ

มะขามป้อมยังช่วยบำรุงระบบการทำงานของไต เป็นยาขับปัสสาวะช่วยเพิ่มความถี่และปริมาณของปัสสาวะ ทั้งยังช่วยล้างสารพิษออกทางระบบทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้วิตามินซีในมะขามป้อมยังช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและทำให้ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะต่างๆ เช่น การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

10. รักษาสุขภาพช่องปาก

วิตามินซีและสารอาหารอื่นๆในมะขามป้อมดีต่อสุขภาพช่องปาก พวกมันช่วยป้องกันแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของอาการฟันผุ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาเนื้อเยื่อเหงือกและยับยั้งแบคทีเรียในช่องปากที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นปากได้ เคี้ยวมะขามป้อมทุกวันจะช่วยให้ฟันและเหงือกแข็งแรงเป็นเวลาหลายปี