



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : อาหารเพื่อสุขภาพที่จำเป็นต้องรับประทาน (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : สัปดาห์ที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2561

เข้าชม : 1750

เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพที่จำเป็นต้องรับประทาน

การกินอาหารที่ถูกต้องคือพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพดี ในทางตรงกันข้ามหากกินเพียงแต่ให้อิ่มท้องโดยไม่เลือกอาหารเหล่านั้นอาจย้อนมาทำร้ายต่อสุขภาพได้ 3 ผู้เชี่ยวชาญทั้งโภชนาการ แพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์แผนจีนของไต้หวัน ได้รวบรวมและจัดอันดับสุดยอดอาหารโดยอ้างอิงจากวิถีชีวิตของคนปัจจุบันและความต้องการของร่างกาย 5 อันดับแรกที่แนะนำไว้ ได้แก่ แอปเปิล สาหร่ายทะเล มันเทศ หอมหัวใหญ่ และข้าวกล้อง

แอปเปิล สุดยอดผลไม้เพื่อสุขภาพ ช่วยให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวกระตุ้นให้ของเสียถูกขับออกจากร่างกาย ควบคุมคอเลสเตอรอลชนิดเลว บำรุงเส้นเลือด ลดอัตรา การเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ป้องกันท้องผูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ การกินแอปเปิลคู่กับ

ผักสีเขียวจะช่วยเสริมสร้างการทำงานของแอนติออกซิแดนต์และระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

และในแอปเปิลมีกรดแทนนิกจึงไม่ควรกินคู่กับปลาที่มีก้างหรือ

ปลาแห้งที่มีแคลเซียมจะทำให้กระเพาะและลำไส้ปั่นป่วน

สาหร่ายทะเล มีประโยชน์ในการขจัดสารพิษ กระตุ้นเมตาบอลิซึม ลดความเครียดและความวิตกกังวล สาหร่ายทะเลเมื่อกินคู่กับผักใบเขียว ไข่และนมจะช่วย ให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเคได้ดีขึ้น บำรุงกระดูก กระตุ้นการแข็งตัวของเลือด หากกินสาหร่ายทะเลคู่กับผักบางชนิดที่มีสารไทโอไซยาเนตที่ควบคุมการดูดซึมไอโอดีนของร่างกาย จะทำให้การทำงานของต่อมไทรอยด์เสียสมดุล

มันเทศ มันเทศมีเส้นใยที่มีคุณสมบัติอ่อนนุ่ม ย่อยง่าย จึงทำให้ขับถ่ายคล่อง ขจัดสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายรวมถึงป้องกันโรค มันเทศได้ชื่อว่าเป็นพืชแห่งการต้านมะเร็ง หากกินคู่กับผลไม้เปลือกแข็งและผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันจะช่วยให้อาหารวิตามินเอในมันเทศ ดูดซึมได้ดีขึ้น

หอมหัวใหญ่ ได้ชื่อว่าเป็นราชินีแห่งผัก มีคุณสมบัติควบคุมสารก่อมะเร็ง หากกินหอมหัวใหญ่คู่กับเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ช่วยเสริมประโยชน์ของวิตามินบี 1 คลายความเมื่อยล้า กระตุ้นการเจริญเติบโต ไม่ควรกินหอมหัวใหญ่คู่กับผลไม้ที่ไม่ปอกเปลือกเมื่อผ่านการย่อยจะทำให้เกิดสารที่ทำให้ต่อมไทรอยด์บวม

ข้าวกล้อง ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพแหล่งพลังงานชั้นยอด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเส้นใยอาหาร ช่วยขจัดสารพิษ ข้าวกล้องหากกินคู่กับต้นหอม กระเทียม หอมหัวใหญ่ กุยช่าย จะช่วยเสริมประโยชน์ของวิตามินบี 1 คลายความเมื่อยล้า บำรุงผิวพรรณ ไม่ควรกินข้าวกล้องคู่กับอาหารทะเลที่มีเอนไซม์ย่อยวิตามินบี 1 เพราะข้าวกล้อง จะถูกทำลาย หากกินในปริมาณสูงจะทำให้ร่างกายเมื่อยล้า และอารมณ์ฉุนเฉียว

ในอาหารจะมีสารอาหารหลายประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ละประเภทมีประโยชน์แตกต่างกันหากรับเข้าสู่ร่างกายน้อยหรือมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุ ให้เกิดโรคได้ หัวใจสำคัญของการกินคือ สมดุลของสารอาหาร กินให้ตรงเวลา และกิน ในปริมาณที่เหมาะสม ดังนั้น การรับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายและคงให้อยู่ในสภาพสมดุล จึงเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการทำให้ร่างกายแข็งแรง.



โดย พรรณ ตั้งใจสถาปต์

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก