



หุ่นดี สวย ใส่ ชะลอวัย ป้องกันโรคร้ายด้วย ผัก ผลไม้



รู้หรือเปล่า!!!



สารเบต้าแคโรทีน

พืชใบเขียว เช่น คะน้า ตำลึง ผักโขม บร็อคโคลี่
ผักหวาน มีสารคลอโรฟิลล์

พืชที่มีสีส้ม-เหลือง และ สีแดง-ส้ม เช่น มะเขือเทศ ผักทอง แครอท มีสารคาโรทีนอยด์

พืชที่มีสีน้ำเงิน ม่วงแดง เช่น กะหล่ำม่วง อัญชัน มีสารแอนโทไซยานิน

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง
- ต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- ปกป้องเซลล์จากรังสียูวี
- ช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ลดคอเลสเตอรอล

ผลไม้ที่เหมาะกับคนลดน้ำหนัก



*** ถ้าทานเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก

แอปเปิ้ล มีสารอาหารที่เรียกว่า เพกติน ที่ช่วยเพิ่มกากใยอาหาร และดักจับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
ฝรั่ง ให้พลังงานต่ำเพราะฝรั่ง 1 ลูก ให้พลังงานเพียง 45 Kcal

สาลี่ มีน้ำตาลที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที

โดย: อริยาพัชร มหาศิริชวรัตน์

