

พลังของผักผลไม้หลากสี



ผักผลไม้หลากสี นอกจากสีสวยงามแล้ว ยังมีประโยชน์เพียบเลย

อย่างที่เรารู้ ๆ กันว่าประโยชน์ของผักผลไม้มีมากมายมหาศาล ทั้งวิตามิน แร่ธาตุหลากชนิดที่เป็นประโยชน์กับกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย และคุณสมบัติของการเป็นแหล่งใยอาหาร เป็นสารอาหารที่ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมัน (ศัตรูตัวฉกาจของหุ่นเพรียวสวย และสุขภาพของคุณ ๆ) ช่วยให้ระบบย่อยระบบการขับถ่ายทำงานปกติ นอกจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ในผักผลไม้ยังมีสารพิเศษ ซึ่งทำหน้าที่คล้ายยาช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง โรคหัวใจหลอดเลือด เป็นต้น แต่จะกินอย่างไรเพื่อให้ร่างกายได้รับการปกป้องจากโรคร้ายได้นั้น เขาแนะนำให้กินหลากหลายค่ะ ถ้าให้ชัดขึ้นมาอีกหน่อยก็คือ กินให้ครบ 5 สีคะ ใน 5 สีสีนั้นมีอะไรบ้าง อยากรู้ไปชมไปชิมด้วยกันค่ะ

พลังของผักผลไม้ทั้ง 5 สี

สีเขียว

เป็นสีแรกที่ทุกคนจะนึกถึงเมื่อพูดถึงผัก สารที่ให้สีเขียวในผักก็คือคลอโรฟิลล์ นอกจากนี้ยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลูทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตา เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีเขียว : ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น บล๊อคโคลี คะน่ำ ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม

สีเหลือง สีส้ม

ในกลุ่มสีนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายตัวด้วยกัน ตัวสำคัญ ๆ ก็ เช่น เบต้า-แคโรทีน ฟลาโวนอยด์ วิตามินซี ซึ่งช่วยดูแลรักษาสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเรา และลดโอกาสการเกิดมะเร็ง กระตุ้นการกำจัดเซลล์มะเร็งของร่างกายด้วยค่ะ

ผัก ผลไม้สีเหลือง ส้ม : ฟักทอง ขนุน ข้าวโพด แครอท แคนตาลูป มะม่วง มะละกอสุก สับปะรด

สีแดง

สารตัวเหลืองชื่อในกลุ่มนี้ก็คือไลโคปีน เพราะมีการค้นพบว่าช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากของคุณผู้ชายได้ และลดปริมาณไขมันแอลดีแอลในเลือด นอกจากนี้อาหารสีแดงยังช่วยดูแลสุขภาพหัวใจ หลอดเลือดและระบบทางเดินปัสสาวะ ลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็ง

ผัก ผลไม้สีแดง : แดงโม มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี เชอร์รี่ ชมพูแดง ดอกกระเจี๊ยบ บีทรูท

สีม่วงแดง

ในผักผลไม้กลุ่มสีนี้มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยปกป้องผักผลไม้จากการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต เลยทำให้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผนังหลอดเลือด ช่วยชะลอการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว

ผักผลไม้สีม่วงแดง : กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง ถั่วดำ/แดง ข้าวเหนียวดำ ข้าวแดง มันสีม่วง เผือก ดอกอัญชัน ลูกพรุน ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น องุ่นแดง บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ เป็นต้น

สีขาว

สารประกอบในผักผลไม้กลุ่มนี้มีหลายชนิดและเป็นที่น่าสนใจของนักวิจัย เพราะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสียหายของเซลล์และอวัยวะในร่างกาย ชิงและข่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยดูแลความดันเลือด และป้องกันโรคหัวใจหลอดเลือดอุดตัน เป็นต้น

ผัก ผลไม้สีขาว : แอปเปิ้ล ฝรั่ง เงาะ ลิ้นจี่ เหหัว งา ลูกเดือย ข่า ชิง กระเทียม หอมหัวใหญ่

ดู ๆ แล้วคุณประโยชน์ของอาหารแต่ละกลุ่มสี ก็ได้ทั้งที่ห่างกันเท่าไรเลย แต่การแบ่งกลุ่มสีก็เพื่อให้ง่ายและสนุกกับการเลือกกินมากยิ่งขึ้น ยังไงลองดูนะคะ 1 วันกินให้ได้ 5 สี สลับหมุนเวียนชนิดในแต่ละสีไป นอกจากได้สารอาหารหลากหลายที่ดีกับสุขภาพเราแล้ว เรายังไม่รู้สึกเบื่อด้วย