

เลือกทานผลไม้ช่วยบำรุงเลือด



เคล็ดลับสุขภาพดีที่พลาดไม่ได้มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับผลไม้บำรุงเลือดมาฝาก รู้ไหมคะว่าถ้าหากเลือดในร่างกายเรามีดี ก็จะเท่ากับเป็นการทำร้ายหัวใจ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดในสมองโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่ถ้าหากเรามีเลือดที่ดี ก็เท่ากับเป็นตัวช่วยสำคัญที่ป้องกันเราจากโรคร้าย และมีสุขภาพดีในระยะยาว

จากตำราแพทย์แผนจีนมีการกล่าวถึงอาหารบำรุงเลือดและเน้นเรื่องการทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เพื่อช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด ซึ่งอาจจะเป็นความบังเอิญที่ผลไม้ต่าง ๆ ที่ช่วยบำรุงเลือดมักจะมีสีแดง ไม่ว่าจะเป็น **ทับทิม** **สตอเบอรี่** **เชอरी** **แก้วมังกร** หรือ **แดงโม** เป็นต้น เรามาลองไล่ดูกันดีกว่าว่าผลไม้แต่ละชนิดทำหน้าที่ในการบำรุงเลือดอย่างไร

เริ่มกันที่ **"ทับทิม"** มีการวิจัยมาแล้วว่าทับทิมสามารถช่วยกักเก็บเซลล์เม็ดเลือดแดงได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานถ้ารับประทานทับทิม ก็จะช่วยให้ร่างกายมีระดับอินซูลินลดลง ระบบไหลเวียนเลือดกลับมาเป็นปกติ ทำให้อาการป่วยต่าง ๆ อย่างเช่น เรื่องร่างกายอ่อนเพลียลดลง ผมร่วงน้อยลง ผิวพรรณก็สดใสมากขึ้น

สตอเบอรี่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ที่มีสีแดงสด แฉมด้วยรสหวานอมเปรี้ยว และกลิ่นหอมแสนอร่อย นอกจากความอร่อยจนเป็นที่นิยมไปทั่วแล้ว สตอเบอรี่ยังช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดแดงอีกด้วย เม็ดเล็ก ๆ ที่อยู่บนผิวของสตอเบอรี่ก็สำคัญ เพราะจะช่วยในการลำเลียงออกซิเจน กระบวนการนี้มีความสำคัญคือการจัดเลือดเสีย

ทำให้เซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น และสะอาดขึ้น การสูบบุหรี่ก็ดีขึ้น และยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสขึ้นด้วย

เชอरी ผลไม้ต่างบ้านต่างเมืองชนิดนี้มีโพแทสเซียมในปริมาณที่สูงมาก ร่างกายของเรา



สามารถนำมาใช้ในการสร้างสมดุลกับโซเดียม ทำให้ความดันเลือดเป็นปกติ ระบบไหลเวียนเลือดดี เวลาทานเชอरीจึงทำให้สดชื่นขึ้น

แดงโม จะมีกรดอะมิโนอาร์จินีน ที่ช่วยให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยป้องกันภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และยังให้ผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด

แก้วมังกร อุดมไปด้วยโปรตีน และ

ไฟเบอร์ ที่จะช่วยบำรุงผิวสวย ๆ ของคุณสาว ๆ ส่วนการบำรุงเลือดนั้นต้องเลือกทานแก้วมังกรที่มีสีแดง เพราะแก้วมังกรสีแดงนี้จะช่วยเรื่องระบบไหลเวียนของเลือดและยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง



กล้วย ถึงกล้วยจะไม่ได้มีสีแดงเหมือนผลไม้บำรุงเลือดชนิดอื่น ๆ แต่มีการวิจัยมาแล้วว่าการรับประทานกล้วยเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ และแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในกล้วยก็ยังคงช่วยบำรุงผิวสวย ๆ ให้ดูเปล่งปลั่งขึ้นจากเลือดฝาดที่ไหลเวียนถึงผิว

นอกจากผลไม้ที่จะช่วยบำรุงเลือดแล้วเพิ่มเคล็ดลับง่าย ๆ ให้ก็คือการดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ จะช่วยให้เลือดของเราไม่ข้นหนืด หัวใจไม่ต้องทำงานหนัก ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีขึ้น เพียงง่าย ๆ แค่นี้ ก็ทำให้ระบบภายในของร่างกายเราทำงานได้ดีขึ้น สุขภาพของเราก็จะสมบูรณ์แข็งแรงในระยะยาว ในแบบที่เรียกว่าสุขภาพดีจากภายในกันเลยทีเดียว

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก **ไลฟ์เซ็นเตอร์** บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com>)