

M2F

M2F  
Circulation: 400,000  
Ad Rate: 1,770

Section: First Section/WORK & LIFE: STYLE

วันที่: พุธ 5 กุมภาพันธ์ 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 570

Col.Inch: 57.38 Ad Value: 101,562.60

หัวข้อข่าว: ผลไม้บำรุงเลือด

หน้า: 16(ล่าง)

PRValue (x3): 304,687.80

ศิลปิน: สีสี่

ไลฟ์สไตล์รีบวุ่นวาย บีคั้นกลับนำรู้เกี่ยวกับผลไม้บำรุงเลือดมาฝาก  
คุณหนูๆ เพราะถ้าหากเลือดในร่างกายเราไม่ดีก็จะทำกับเป็นการทำร้าย  
หัวใจ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดในสมองโดยที่เราไม่รู้ตัวได้

**ทับทิม**

มีการวิจัยมาแล้วว่าทับทิมสามารถช่วยกักเก็บเซลล์เม็ดเลือดแดงได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน ถ้ารับประทานทับทิมก็จะช่วยให้ร่างกายมีระดับอินซูลินลดลง ระบบไหลเวียนเลือดกลับมาเป็นปกติ ทำให้บรรเทาอาการป่วยต่างๆ เช่น ร่างกายอ่อนเพลียลดลง ผมร่วงน้อยลง ผิวพรรณสดใส

**สตรอเบอร์รี่**

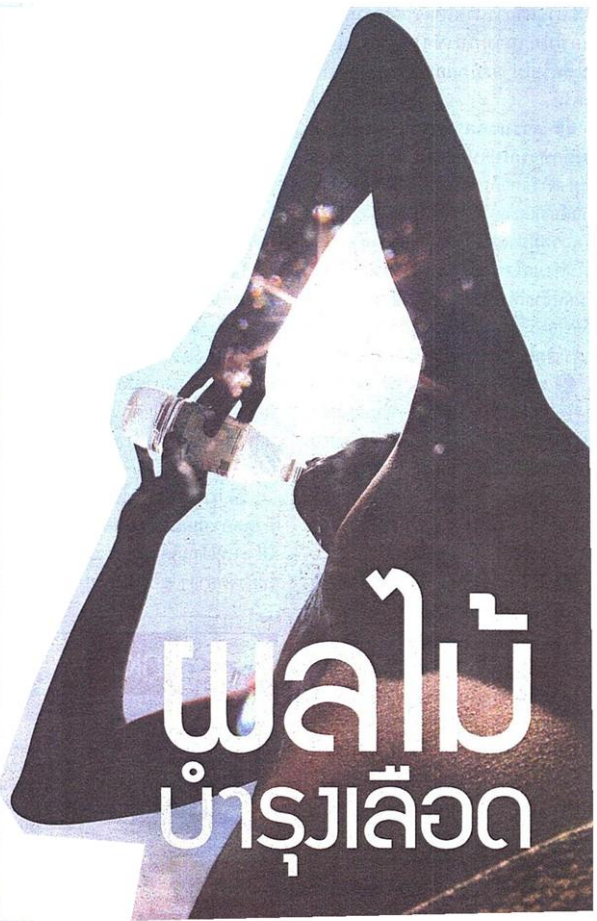
ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีสีแดงสด แดงด้วยรสหวานอมเปรี้ยว นอกจากความอร่อยแล้ว สตรอเบอร์รี่ยังช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือดแดงด้วย ส่วนเม็ดเล็กๆ ที่อยู่บนผิวของสตรอเบอร์รี่ก็จะช่วยในการลำเลียงออกซิเจน ซึ่งกระบวนการนี้มีความสำคัญคือการขจัดเลือดเสีย ทำให้เซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้นและสะอาดขึ้น การสูบฉีดเลือดก็ดีขึ้น และยังช่วยให้ผิวพรรณสดใสขึ้นด้วย

**เชอร์รี่**

เชอร์รี่มีโพแทสเซียมในปริมาณที่สูงมาก ร่างกายของเราสามารถนำมาใช้ในการสร้างสมดุลกับโซเดียม ทำให้ความดันเลือดเป็นปกติ ระบบไหลเวียนเลือดดี

**แตงโม**

แตงโมจะมีกรดอะมิโนอาร์จินีนที่ช่วยให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยป้องกันภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย และภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ทั้งยังให้ผลดีต่อระบบการไหลเวียนของเลือด



ผลไม้  
บำรุงเลือด

### แก้วมังกร

อุดมไปด้วยโปรตีนและไฟเบอร์ ส่วนการบำรุงเลือดนั้นต้องเลือกรับประทานแก้วมังกรที่มีสีแดง เพราะแก้วมังกรสีแดงนี้จะช่วยเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด และยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง



### กล้วย

มีการวิจัยว่าการรับประทานกล้วยเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคโลหิตจางหรือมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ และแมกนีเซียมที่อุดมอยู่ในกล้วยก็ยังคงช่วยบำรุงผิวไปในตัวด้วย

นอกจากผลไม้ที่จะช่วยบำรุงเลือดแล้วเคล็ดลับง่ายๆ อีกอย่างก็คือ การดื่มน้ำสะอาดมากๆ จะช่วยให้เลือดของเราไม่ข้นหนืด หัวใจไม่ต้องทำงานหนัก ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีขึ้น

