



**8 HRS A DAY**

## ผลไม้สีส้ม-แดง กินมากไปเป็นอะไรมัย?

ใครๆ ก็รู้ว่าผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ผลไม้บางชนิดหากกินมากไปจะเห็นว่าร่างกายเราแปลกๆ ไป เรื่องนี้ไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com> มีคำตอบมาให้

**มะละกอ** ใครท้องผูกมักจะเลือกกินมะละกอ ด้วยปริมาณกากใยที่สูงจึงช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย นอกจากนั้น ยังช่วยต้านมะเร็ง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มะละกอยังช่วยบำรุงตับ ป้องกัน



อาการตับโต และสำหรับคุณแม่ที่ให้นมลูก มะละกอยังช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้นอีกด้วย แต่ด้วยความที่มะละกามีสารแคโรทีนอยด์ เมื่อกินในปริมาณมากสารนี้อาจตกค้างในตับได้ สังเกตได้จากอาการที่ฝ่ามือจะเริ่มกลายเป็นสีเหลือง เพราะฉะนั้น ก็ควรระวังแบบพอดีๆ ไม่มากจนเกินไป

**แคโรท** มีทั้งมีวิตามินเอและสารเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว และเนื้อเยื่อต่างๆ ให้ทำงานได้ดี รวมทั้งยังช่วยยับยั้งความเสี่ยงของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเลือดให้ไหลเวียนสะดวก ช่วยขับของเสียออกนอกร่างกาย ฯลฯ แต่ถ้ากินแครอทมากไป ผิวของคุณก็อาจจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม



อ่อนๆ ได้ โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่บางๆ ทั้งมือและเท้า เหตุผลก็มาจากการที่ร่างกายไม่มีเอนไซม์ที่จะเปลี่ยนสารแคโรทีนอยด์จากแครอทให้เป็นวิตามินเอได้ จึงทำให้มีสารสีส้มนี้สะสมในร่างกายมากเกินไป แต่ถ้าหยุดกินแครอทสักพักอาการตัวส้มก็จะหายไปเอง

**บีทรูท** ประกอบด้วยสารอาหารมากมาย ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม เหล็ก ให้วิตามินสูง ทั้งวิตามินซี เอ บี 1 บี 2 สาร



สีแดงในหัวบีทรูทคือ เบทานิน เป็นกรดอะมิโนที่มีสรรพคุณยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก นอกจากนั้น บีทรูทยังมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ด้วยความที่บีทรูทอุดมไปด้วยสารเบทานินที่ให้สีแดง เมื่อกินบีทรูทมากเกินไปจะทำให้ปัสสาวะเป็นสีแดงออกมา แต่ก็并非เพียงการขับสารที่เป็นส่วนเกินออกมา ไม่ได้เป็นอันตรายอะไร 