

# มหัศจรรย์ แห่งสีเขียว

นอกจากสารประกอบ  
คลอโรฟิลล์ในพืชผักและผลไม้  
สีเขียวแล้ว ยังมีสารประกอบอื่นๆ  
อีกเช่น ลูทีน (lutein)  
อินโดล (indole)  
และไทโอไซยาเนต  
(thiocyanate)  
ซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ  
หลายประการเพื่อให้ร่างกาย  
แข็งแรง

พืชผักและผลไม้สีเขียวมีประโยชน์ช่วยต้าน  
สารอนุมูลอิสระ เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานในร่างกาย  
ซึ่งจะพบในผักใบเขียวเข้มและยังช่วยลดความเสี่ยง  
ของจอประสาทตา (macular degeneration)  
อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในผู้สูงอายุได้  
 อีกทั้งยังมีฤทธิ์ต้านการเกิดมะเร็ง โดยเปลี่ยนแปลงการทำงานของ  
เอนไซม์ กำจัดสารพิษและสารก่อกลายพันธุ์ในตับ  
 ทำให้มีเอนไซม์กำจัดสารพิษมากขึ้น

พืชผักและผลไม้สีเขียว มีหลากหลายชนิด  
เช่น ผักกาดขาว บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง  
ถั่วพู ถั่วฝักยาว ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ชะอม  
ใบช้ำพลู ใบทองหลาง มะเฟือง เป็นต้น  
ซึ่งล้วนแต่มีแร่ธาตุ ที่เพิ่มความสามารถ  
ในการทำงานให้ร่างกายอีกด้วย

มะเฟือง เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วย  
สารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด  
และมีวิตามินซีสูง มีน้ำตาลเล็กน้อย  
นอกจากนี้มะเฟืองยังเป็นแหล่งของใยอาหาร  
ที่มีประโยชน์ในการลดน้ำตาลและไขมันในเลือด  
แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตบกพร่อง  
หรือไตวายเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยง  
การรับประทาน เนื่องจากจะทำให้ไต  
ทำงานแย่ลง



นิตยสาร "มหัศจรรย์สกินได้"  
54-07 / No. 05