



หากอาหารมื้อนี้ของคุณมีแต่ผักและผลไม้ งานอาหารเหล่านั้น ก็คงจะเต็มไปด้วยสีสังจากธรรมชาติ ที่มีทั้งเหลือง แดง ส้ม เขียว ขาว ม่วง ไลโทนสีอ่อนไปจนถึงสีเข้มได้อย่างสวยงามจริง ๆ แต่ความน่าอัศจรรย์ไม่ได้อยู่เพียงแค่ความสวยงามอย่างแน่นอนค่ะ เพราะสีเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกายของคนเราทั้งสิ้น

นักวิทยาศาสตร์พบว่า นอกจากจะอุดมไปด้วยวิตามินเอ ซี กรดโฟลิก และกากใยแล้ว ผัก-ผลไม้ยังประกอบด้วยสารไฟโตเคมิคอลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอยู่มากมายอีกด้วย ซึ่งเป็นสารที่เชื่อกันว่าช่วยชะลอการถูกทำลายของเซลล์ ป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยต้านทานการเจริญของเชื้อโรค ประมาณว่าเป็นอัศวินคุ้มกันให้กับร่างกายเลยทีเดียว

คุณอัศวินเหล่านี้ มีวิธีโฆษณาตัวเองด้วยสีสังที่กล่าวมานั่นเองค่ะ ยกตัวอย่างเช่น สีเหลืองในผักและผลไม้มาจากสารสีที่เรียกว่า คาโรทีนอยด์ ซึ่งถ้าคุณทานมันเข้าไปมาก ๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ปอด รังไข่ เต้านม และเยื่อเมดลูก ในขณะที่ผัก ผลไม้ที่มีสีออกฟ้าและม่วง จะช่วยป้องกันการคุกคามของเชื้อโรค เพราะประกอบด้วยสารไฟลีนอลส์ ซึ่งเชื่อกันว่า ช่วยต่อต้านมะเร็งร้ายได้เป็นต้น

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมเตรียมผักและผลไม้ไว้เป็นส่วนหนึ่งของเมนูอาหารในแต่ละวันของคุณด้วยนะคะ เพราะไม่ว่าจะเป็นชนิดไหนก็ล้วนแต่มีคุณค่าต่อสุขภาพทั้งสิ้น

แครอท อุดมด้วยอัลฟา และเบต้า คาโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทั้ง 2 ชนิด มีคุณสมบัติช่วยชะลอการถูกทำลายของเซลล์ มะเขือเทศ และผักผลไม้ชนิดอื่น ๆ ที่มีสีแดงเหมือนกัน เช่น แดงโม องุ่น สตรอว์เบอร์รี่ ประกอบด้วยไลโคพีน ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งที่เต้านมและเชิงกราน

สตรอว์เบอร์รี่ เป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มากที่สุด ซึ่งจะช่วยป้องกันมะเร็งได้

ผักสีเขียวเข้ม อุดมด้วยวิตามิน คาโรทีนอยด์ และสารไฟโตเคมิคอลอื่น ๆ ซึ่งช่วยสร้างเสริมสุขภาพ

ต้นหอม เช่นเดียวกับกระเทียมและผักในตระกูลหัวหอมทั้งหลาย ซึ่งจะประกอบไปด้วยสารไฟโตเคมิคอล ที่จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งที่กระเพาะและลำไส้ใหญ่

ถั่วเขียว ถึงจะมีวิตามินไม่มากนัก แต่มีคุณสมบัติในการต้านสารอนุมูลได้มากพอ ๆ กับแครอททีเดียว

สับปะรด มีคุณสมบัติในการป้องกันการอักเสบ และประกอบด้วยเอนไซม์โบรเมเลน (bromelain) ซึ่งช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังมีแมงกานีส ซึ่งเป็นเกลือแร่ที่ช่วยเสริมกระดูกอีกด้วย

มะละกอ (และมะม่วง) มีสารเบต้า-คริปโตแซนทิน ซึ่งจัดเป็นคาโรทีนอยด์ชนิดหนึ่ง ซึ่งช่วยป้องกันมะเร็งปอด

