

สมูทตี้ที่ดีต่อลำไส้ ..เสริมภูมิคุ้มกัน



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

สมูทตี้ที่ดีต่อลำไส้

..เสริมภูมิคุ้มกัน



By MEGA We care

“

สุขภาพของลำไส้เสมือนภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพราะ 70% ของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเราอยู่ในลำไส้ ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันมีหน้าที่เป็นแนวหน้าในการจัดการเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมภายในร่างกาย ดังนั้นการมีสุขภาพลำไส้ที่ดีจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้

”



สุขภาพลำไส้สัมพันธ์กับจำนวนและความหลากหลายของจุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้ ยิ่งเรามีปริมาณจุลินทรีย์ในลำไส้ชนิดดีจำนวนมากและหลากหลายมากเท่าไรสุขภาพลำไส้และระบบภูมิคุ้มกันของเราก็ดียิ่งขึ้นเท่านั้น ผักและผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่แล้วยังเป็นแหล่งของใยอาหาร โปรไบโอติกส์ ที่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของจุลินทรีย์ในลำไส้ และมีบทบาทในการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ แม้ว่าหลายคนจะทราบดีถึงประโยชน์ของการทานผักและผลไม้

แต่จากข้อมูลการสำรวจพบว่า ปัจจุบันมีประชากรเพียง 12% ทั่วโลกเท่านั้นที่บริโภคผักและผลไม้ตามขั้นต่ำที่แนะนำ หรือ 400 กรัมต่อวัน อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับหลายๆ คนที่ต้องการทานผักผลไม้วันละเกือบครึ่งกิโลกรัมต่อวัน ซึ่งเทคนิคที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้เรากินผักผลไม้ได้เยอะ นั่นก็คือการทำให้เป็นเครื่องดื่มสมูทตี้ เพียงส่วนผสมแค่ 5 อย่าง และเครื่องปั่น 1 เครื่อง ก็สามารถมีสุขภาพลำไส้ที่ดีไปพร้อมกับพืชผักผลไม้ 400 กรัมได้ง่าย ๆ

1. สับปะรด

“โบรมีเลน” เอนไซม์ย่อยอาหารที่พบได้ในสับปะรดหลายคนคุ้นเคยกับการใช้สับปะรดหมักเพื่อให้เนื้อนุ่มขึ้น เนื่องจากโบรมีเลนมีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีนโมเลกุลใหญ่ในเนื้อสัตว์ให้เป็นกรดอะมิโนโมเลกุลเล็กส่งผลให้เนื้อสัตว์นุ่มขึ้นร่างกายจึงย่อยและดูดซึมได้ง่ายขึ้นเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาในระบบย่อยอาหาร



2. ส้มและแครอท

ผลไม้ส้มแหล่งของแคโรทีนและวิตามินซีโดย ส้ม 1 ผลมีวิตามินซีมากถึง 92% ของปริมาณ วิตามินซีที่ควรได้รับต่อวัน แคโรทีนและ วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีบทบาท ในการเสริมสร้างการทำงานของระบบ ภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค ต่างๆรวมถึงยังเป็นแหล่งของใยอาหารชนิด ละลายและไม่ละลายน้ำที่มีส่วนช่วยกระตุ้น การทำงานของระบบย่อยอาหารและเป็นแหล่ง อาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้เราอีกด้วย



3. จิง

มีน้ำมันหอมระเหยอย่าง “จิงเจอร์ล” ที่มี คุณสมบัติช่วยเสริมสร้างการทำงานของ ระบบย่อยอาหารและยังช่วยลดอาการท้อง อืดอาหารไม่ย่อยและอาการคลื่นไส้อาเจียน ได้



4. ขมิ้น



สุดยอดอาหารที่มีประโยชน์ทางสุขภาพ มากมาย ไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันการ อักเสบในระบบทางเดินอาหารแต่ยังมี ฤทธิ์ต้านมะเร็งทั้งมะเร็งลำไส้มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก

สูตรสมูทตี้เพื่อลำไส้แข็งแรง

1. น้ำเปล่า	100	มิลลิลิตร
2. สับปะรด	100	กรัม
3. แครอท	20	กรัม
4. จิงพลอกเปลือก	5	กรัม
5. ขมิ้นชันเปลือกเปลือก	5	กรัม
6. ส้ม	1	ลูก (ประมาณ 140 กรัม)

วิธีทำ : นำส่วนผสมทุกอย่างยัดเขี่ยน้ำเปล่าไปแช่แข็งก่อน แล้วจึงนำมา ปั่นในเครื่องปั่นความเร็วสูงหากสมูทตี้ยังข้นเกินไปสามารถเติมน้ำได้เล็กน้อย

“

เพียงสมูทตี้ 1 แก้ว ก็สามารถพิชิตผักผลไม้ ได้ครึ่งทางแล้ว เหลืออีกเพียง 200 กรัม เท่านั้นโดยเราสามารถเพิ่มสัดส่วนของผักใบ เขียวลงไปในสมูทตี้ หรือจะกินเป็นอาหารใน ระหว่างวันเพียงเท่านี้ตัวเลขผักผลไม้ขั้นต่ำ 400 กรัมต่อวันก็อาจจะไม่ได้เป็นเป้าหมายที่ ยากเกินกว่าที่ทุกคนจะพิชิต

”

อ้างอิง :

- [1] Adenaike, O., & Abakpa, G. O. (2021). Antioxidant Compounds and Health Benefits of Citrus Fruits. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 65–74. <https://doi.org/10.9734/ejns/2021/v13i230376>
- [2] Hikiş, P., & Bernasinska-Slomczewska, J. (2021). Beneficial Properties of Bromelain. *Nutrients*, 13(12), 4313. <https://doi.org/10.3390/nu13124313>
- [3] Lee, S. H., Moore, L. V., Park, S., Harris, D. M., & Blanck, H. M. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations—United States, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1), 1.
- [4] Nations, F. a. a. O. T. U. (2020). Fruit and vegetables – your dietary essentials: The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper. Food & Agriculture Org.
- [5] Singh, M. N., Srivastava, R., & Yadav, I. K. (2021). Study of different varieties of carrot and its benefits for human health: A review. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 10(1), 1293–1299. <https://doi.org/10.22271/phyto.2021.v10.i1r.13529>
- [6] Van Der Merwe, M. (2020). Gut microbiome changes induced by a diet rich in fruits and vegetables. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 72(5), 665–669. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1852537>
- [7] World Health Organization. Fruit and vegetable intake. [Online]. Retrieved June 6, 2023. From <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3417>