

5 สีสันจากพืช เพิ่มคุณค่าให้มื้ออาหาร

ใครว่ากินผักแล้วจะต้องมีแต่สีเขียว การกินผักและผลไม้หลากสีสันทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพนะ



1. แดง อาหารสีแดงที่มีคุณค่ามีอยู่มากมาย เม็ดสีที่ทำให้ผักและผลไม้สีแดงนั้นชื่อว่า แอนโทไซยานิน สารฟลาโวนอยด์ ที่ไม่เพียงแต่จะทำให้สตรอเบอร์รี่หรือแอปเปิ้ลสวยงามอย่างที่เราเห็นกันอยู่ แต่ยังทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนต์ ป้องกันความเสียหายที่อาจขึ้นกับเซลล์จากอนุมูลอิสระ ส่วน Lycopene สารต้านอนุมูลอิสระที่พบในเกรปฟรุตสีชมพู มะเขือเทศ และแตงโม ก็มีการศึกษาพบว่ามันสามารถช่วยลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากได้ และสำหรับคนที่ชื่นชอบรสชาติจืดจางของพริกสีแดงหรือรสหวานกรอบของพริกหวาน ก็วางใจได้ว่าทั้งสองอย่างนี้ล้วนแล้วแต่ดีต่อหัวใจ เทคนิคง่ายๆคืออย่าลืมใส่สตรอเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ หรือทับทิมลงไปในสลัดหรือซีเรียลที่คุณชื่นชอบ

2. ส้ม/เหลือง ต้องขอบคุณ แคโรทีนอยด์ในผักและผลไม้สีส้มและสีเหลือง อย่างเช่น มันฝรั่ง ฟักทอง แครอท ฯลฯ ที่ทำให้เราสามารถต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เบต้าแคโรทีน สารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยลดความเสี่ยงเกิดมะเร็งและโรคหัวใจ

ในขณะที่วิตามินซีและโฟเลตจากพืชตระกูลส้มก็เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วยเช่นกัน แอพออาหารสีส้มและเหลืองยังครอบคลุมไปถึงถั่วชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอัลมอนด์ ข้าวโพด ถั่วลูกไก่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ ให้คุณเลือกกินด้วยนะ

3. ม่วง/น้ำเงิน/ดำ บลูเบอร์รี่และแบล็กเบอร์รี่ ได้สีของพวกมันมาจากไฟโตนิวเทรียนต์ ฟลาโวนอยด์ ซึ่งชนิดที่พบในอาหารสีน้ำเงินและม่วงจะทำให้หลอดเลือดของคุณแข็งแรง เท่ากับว่าดีต่อระบบหลอดเลือดหัวใจและลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ฟลาโวนอยด์ยังอาจช่วยบรรเทาภาวะสูญเสียความทรงจำระยะสั้นอันเป็นผลมาจากความชรา และก็อาจจะปกป้องคุณจากโรคเมอเร็งได้ด้วยซ้ำ ถ้าคุณนึกไม่ออกว่าจะหาผักผลไม้สีนี้ได้ที่ไหน ไม่ต้องมองไกลตัว ค้นหาได้จากลูกเกด ลูกพรุน เห็ดสีดามะเขือม่วง บัตร์นัต หรือกระหล่ำปลีม่วง และถั่วลิสงถั่วต่างๆ เช่น ถั่วดำ เมล็ดแฟลกซ์ และแม้แต่สาหร่ายก็ให้ประโยชน์คล้ายกันนะ

4. เขียว สีเขียวเกิดจากเม็ดสีที่เรียกว่า “คลอโรฟิลล์” คล้ายคลึงกับโครงสร้างของฮีโมโกลบินในร่างกายมนุษย์คลอโรฟิลล์ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์เม็ดเลือด การไหลเวียนโลหิตดี ทำให้การขนถ่ายออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกายสะดวกขึ้น เช่นเดียวกับการไล่พิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ ผักใบเขียวยังมีสารไฟโตเคมิเรียล Lutein ช่วยลดความเสี่ยงเกิดต้อหินและและชะลอความเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ บร็อกโคลี คะน้า ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง กวีน และกวางตุ้ง เป็นเพียงแคตัวอย่างหนึ่งของผักใบเขียวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณ แต่ถ้าคุณชอบอาหารกรุบกรอบขึ้นมาหน่อย ก็ลองกินสลัดแล้วโรยเมล็ดฟักทอง ถั่วพิสตาชิโอ และเหาะน้ำมันมะกอกลงไปอีกนิด

5. ขาว ไม่ว่าคุณจะชอบความกรุบกรอบของหัวไชเท้า ลูกแพร์ หรือเกาลัด แอโธแซนธิน ในอาหารสีขาวอาจช่วยลดได้ทั้งความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล ยิ่งถ้าคุณชอบความหวานของหัวหอมใหญ่ละก็ คุณคงยินดีที่ได้รู้ว่าในหัวหอมใหญ่เต็มไปด้วยสารชนิดหนึ่งชื่อว่า Quercetin สารต้านอนุมูลอิสระที่รู้จักกันถึงสรรพคุณต้านอาการอักเสบและช่วยบำรุงหลอดเลือดหัวใจ อาหารสีขาวอื่นๆ ก็ได้แก่ กระเทียม มันฝรั่ง กะหล่ำดอก ถั่วเหลือง ถั่วขาว ข้าวไม่ขัดสี และข้าวบาร์เลย์ ก็เป็นทางเลือกที่ดีในการกินอาหารไร้สีค่ะ