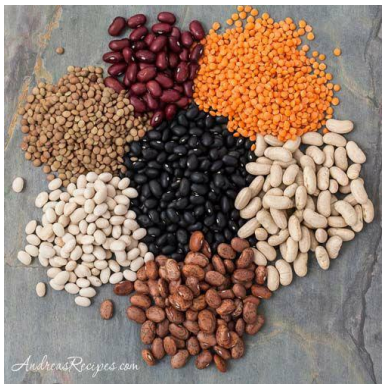
ถั่ว สารพัดคุณประโยชน์ที่สาวไทยคู่ควร

เคยได้ยินไหมคะสาวๆ การกินถั่วนั้นมีประโยชน์มากมายนะ ไม่ว่าจะช่วนเรื่องผิว ชะลอความแก่ ปกป้องหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ฟื้นฟูสุขภาพ โดยเฉพาะถั่วเปลือกแข็ง ถึงแม้ว่าในถั่วนั้นจะมีไขมัน แต่ถือเป็นไขมันที่ดีนะ วันนี้ **Sanook! Women** จะพามาดูคุณประโยชน์ของถั่วแต่ละชนิดกันค่ะ ไปดูกันเลยยย



ขอบคุณภาพประกอบ : http://andreasrecipes.com/

ถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองถือเป็นพืชที่มีสารอาหารสูงที่สุด ถั่วเหลืองยังสามารถช่วยปรับอาการของสาวๆ ที่ใกล้หมดประจำเดือน นอกจากนั้นยังช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง เพราะในถั่วเหลืองอุดมไปด้วยวิตามินอี ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินบีที่มีบทบาทในการบำรุงระบบประสาท

ถั่วลันเตา

ถั่วลันเตาเป็นถั่วที่มีวิตามินบีอยู่เยอะ ช่วยรักษาระดับพลังงาน สร้างเนื้อเยื่อประสาทและกล้ามเนื้อ มีใยอาหารสูงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

เม็ดมะม่วงหิมพานต์

เม็ดมะม่วงหิมพานต์นอกจากรสชาติจะอร่อย หาทานง่ายแล้วยังอุดมไปด้วยวิตามินบี ที่ช่วยรักษาเส้นประสาทและเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อของร่างกาย ลดอาการเครียด และยังมีแร่ธาตุสำคัญสำหรับสุขภาพ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซีลีเนียมที่จำเป็นต่อการผลิตแอนติบอดี และสังกะสี เพื่อใช้ต่อสู้กับไวรัส ยับยั้งเซลล์มะเร็ง แถมยังช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

อัลมอนด์

อัลมอนด์ เป็นแหล่งที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง ในอัลมอนด์ 100 กรัม จะมีวิตามินอี 24 มิลลิกรัม และยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุแคลเซียมที่ป้องกันไวรัสได้อีกด้วย อัลมอนด์ยังมีเลทริลที่เชื่อว่าเป็นสารประกอบที่ต่อสู้กับเนื้องอกได้อย่าง มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีสังกะสีสูง ช่วยสร้างความแข็งแรงให้ภูมิคุ้มกันและทำให้แผลหายเร็ว อัลมอนด์เต็มไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนที่ให้คุณค่าทางสารอาหาร ซึ่งจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้

เห็นไหมคะสาวๆ สำหรับถั่วนั้นมีประโยชน์หลากหลาย ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย และที่สำคัญหาทานง่าย กินเล่นได้ อิ่มท้อง ถือเป็นตัวช่วยที่ดีในการลดน้ำหนักเลยละค่ะ

ผู้หาข้อมูล : นางตรีรัตน์ มาร์คว๊าร์คเสน

ที่มา http://women.sanook.com/