

## พลังของผักผลไม้หลากสี

อย่างที่เรารู้ ๆ กันว่าประโยชน์ของผักผลไม้มีมากมายมหาศาล ทั้งวิตามิน แร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์กับกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย และคุณสมบัติของการเป็นแหล่งใยอาหาร เป็นสารอาหารที่ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและไขมัน (ศัตรูตัวฉกาจของหุ่นเพรียวสวย และสุขภาพของคุณ ๆ) ช่วยให้ระบบย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานปกติ

นอกจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ในผักผลไม้ยังมีสารพิเศษ ซึ่งทำหน้าที่คล้ายยาช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ หลอดเลือด เป็นต้น แต่จะกินอย่างไรเพื่อให้ร่างกายได้รับการปกป้องจากโรคภัยได้นั้น เขาแนะนำให้กินหลากหลายค่ะ ถ้าให้ชัดขึ้นมาอีกหน่อยก็คือ กินให้ครบ 5 สีคะ ใน 5 สีสนั้นมีอะไรบ้าง อยากรู้ไปชมไปชิมด้วยกันคะ

### พลังของผักผลไม้ทั้ง 5 สี

#### สีเขียว

เป็นสีแรกที่ทุกคนจะนึกถึงเมื่อพูดถึงผัก สารที่ให้สีเขียวในผักก็คือคลอโรฟิลล์ นอกจากนี้ยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ เช่น ลูทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการเกิดความเสี่ยงของจอประสาทตา เป็นต้น

**ผัก ผลไม้สีเขียว :** ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น บล๊อคโคลี่ คะน้า ผักโขม กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ชะอม

#### สีเหลือง สีส้ม

ในกลุ่มสีนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายตัวด้วยกัน ตัวสำคัญ ๆ ก็ เช่น เบต้า-แคโรทีน ฟลาโวนอยด์ วิตามินซี ซึ่งช่วยดูแลรักษาสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเรา และลดโอกาสการเกิดมะเร็ง กระตุ้นการกำจัดเซลล์มะเร็งของร่างกายด้วยคะ

**ผัก ผลไม้สีเหลือง ส้ม :** ฟักทอง ขนุนข้าวโพด แครอต แคนตาลูป มะม่วง มะละกอสุก สับปะรด

#### สีแดง

สารตัวเลื่องชื่อในกลุ่มนี้ก็คือไลโคปีน เพราะมีการค้นพบว่าช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากของคุณผู้ชายได้ และลดปริมาณไขมันแอลดีแอลในเลือด นอกจากนี้อาหารสีแดงยังช่วยดูแลสุขภาพหัวใจ หลอดเลือดและระบบทางเดินปัสสาวะ ลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็ง

**ผัก ผลไม้สีแดง :** แดงโม มะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี่ เชอร์รี่ ชมพู่มะเขือบด ดอกกระเจี๊ยบ บีทรูท

#### สีม่วงแดง

ในผักผลไม้กลุ่มสีนี้มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยปกป้องผักผลไม้จากการทำลายของรังสีอัลตราไวโอเล็ต เลยทำให้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผนังหลอดเลือด ช่วยชะลอการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว

**ผักผลไม้สีม่วงแดง :** กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง ถั่วดำ/แดง ข้าวเหนียวดำ ข้าวแดง มันสีม่วง เผือก ดอกอัญชัน ลูกพรุน ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น องุ่นแดง บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ เป็นต้น

#### สีขาว

สารประกอบในผักผลไม้กลุ่มนี้มีหลายชนิดและเป็นที่สนใจของนักวิจัย เพราะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสียหายของเซลล์และอวัยวะในร่างกาย และเข้ามามีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ช่วยดูแลความดันเลือด และป้องกันโรคหัวใจหลอดเลือดอุดตัน เป็นต้น

**ผัก ผลไม้สีขาว :** แอปเปิ้ล ฝรั่ง เงาะ ลิ้นจี่ แห้ว งา ลูกเดือย ข้าว ชিং กระเทียม หอมหัวใหญ่