

ผักแต่ละสี มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ อย่างไร



วันนี้ Health มี บทความสุขภาพ มาแนะนำกันอีกเช่นเคย ผักนั้นช่วยให้ระบบขับถ่ายเราทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะคนที่ลดความอ้วนนั้นได้มีการแนะนำให้กินผักมากขึ้นกว่าเดิมและลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน รวมทั้งออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย รับรองว่าน้ำหนักตัวของคุณจะลดลงอย่างแน่นอนและสิ่งที่จะได้เป็นของแถมนั้นก็คือ “สุขภาพ” ที่ดีอีกด้วย บทความเกี่ยวกับสุขภาพ ที่เราจะนำมาเสนอในวันนี้เป็นเรื่องของ ประโยชน์ของผักแต่ละสี ว่ามีประโยชน์อย่างไร

ผักสีเขียว

ผักสีเขียวมี ลูทีน และแอนตี้ออกซีแดน เสริมสร้างสายตาและการมองเห็น นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียม วิตามินซี เค และกรดฟูริก

ผักสีส้ม

ผักสีส้มอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี ช่วยสนับสนุนการทำงานของสายตาให้ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงให้ผิวพรรณมีสุขภาพดี ปกป้องเชื้อโรคต่างๆได้

ผักสีแดง

ผักสีแดงมีไฟโตเคมิคอล คล้ายกับ โคลโคพีนและ แอนโทไซนิน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของหัวใจ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

ผักสีขาว

ผักสีขาวอุดมไปด้วย ไฟโตเคมิคอล โพแทสเซียม ช่วยลดระดับคอเรสเตอรอล และลดความดันเลือด