

6 อาหารต้านการ “อักเสบ” ลดเสี่ยงมะเร็ง-โรคหัวใจ-ซึมเศร้า-อัลไซเมอร์



แพทย์ต่างลงความเห็นว่า วิธีที่ดี และมีประสิทธิภาพที่สุดในการลดอาการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย ไม่ใช่การรับประทานยาลดการอักเสบที่อยู่ในตู้ยา แต่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ที่อยู่ในตู้เย็น

อาการอักเสบต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะกับอวัยวะที่อยู่ในร่างกาย เป็นจุดเริ่มต้น และอาการแรกๆ ของโรคร้าย อันตรายร้ายแรงถึงชีวิตหลายๆ โรค ตั้งแต่โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวาน ข้อต่ออักเสบ ไปจนถึงโรคซึมเศร้า และอัลไซเมอร์

ดร. แฟรงค์ ฮู อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และ ระบาดวิทยา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ให้ ข้อมูลเกี่ยวกับสุดยอดอาหารที่ช่วยลดอาการอักเสบที่

เกิดขึ้นในร่างกาย เอาไว้ดังนี้

อาหารที่ช่วยลดอาการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย

1. มะเขือเทศ
2. น้ำมันมะกอก
3. ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ผักโขม
4. ถั่วต่างๆ เช่น อัลมอนต์ วอลนัท
5. ปลาที่มีไขมันดี เช่น แซลมอน แมกเคอเรล ทูน่า และ ชาร์ดิน
6. ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เชอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ ฯลฯ

นอกจากจะลดรับประทานอาหารเหล่านี้ให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ควรลดการรับประทานอาหารที่ทำให้มีความเสี่ยง

ต่อการอักเสบเพิ่มขึ้นด้วย เช่น อาหารทอด อาหารสูงคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น แป้งขาว ข้าวขาว ขนมปังขาว มันฝรั่งทอด น้ำอัดลม เนื้อแดง เนยเทียม เป็นต้น และอย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับรองว่าชีวิตจะห่างไกลจากโรคอันตรายทั้งหลายอย่างแน่นอน

เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีต อนาคต
อดีตล่วงไปแล้ว อดีตนานแล้ว ชั่วก็ชั่วมาแล้ว
อนาคตก็ยังไม่มาถึง
ทำปัจจุบันนี้ให้ดี อนาคตก็ต้องดี

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

