

หัวหอมใหญ่ 8 ประโยชน์ที่คุณอาจยังไม่รู้ กินประจำส่งเสริมสุขภาพทั่วทั้งร่างกาย



กินหอมหัวใหญ่เป็นประจำเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย? เผย 8 ประโยชน์ดีๆ ที่คุณอาจไม่รู้ หอมหัวใหญ่ (Onions) ไม่ได้มีดีแค่ช่วยชูรสอาหารให้กลมกล่อม แต่ยังอัดแน่นไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมหาศาล บทความนี้จะพาไปดูว่าการกิน “หอมหัวใหญ่” เป็นประจำช่วยเรื่องระดับน้ำตาลในเลือด สุขภาพหัวใจ และภูมิคุ้มกันได้อย่างไรบ้าง พร้อมข้อควรระวังที่ควรรู้

1. ช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ

หอมหัวใหญ่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะฟลาโวนอยด์ที่ชื่อว่า เควอซีติน (Quercetin) ซึ่งงานวิจัยระบุว่าอาจช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

มีการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานคอเลสเตอรอลสูงเล็กน้อย เมื่อรับประทานหอมหัวใหญ่ 100 มิลลิกรัม สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลรวมและไขมันเลว (LDL) ลงได้

2. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

สารเคอร์ซีตินและสารประกอบกำมะถันในหอมหัวใหญ่มีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยจะเข้าไปช่วยปรับปรุงการทำงานของร่างกายในการจัดการกับกลูโคสและการตอบสนองต่ออินซูลิน

การศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานพบว่า การกินหอมแดงดิบ

100 กรัม ช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลและกำจัดน้ำตาลออกจากเลือดได้ดียิ่งขึ้น

3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

หอมหัวใหญ่ โดยเฉพาะหอมแดง เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโดยสนับสนุนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการต่อสู้กับแบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตราย

นอกจากนี้ สารประกอบกำมะถันในหอมหัวใหญ่ยังอาจช่วยส่งเสริมสุขภาพภูมิคุ้มกัน โดยมีการวิจัยพบว่าสารเหล่านี้ช่วยปรับปรุงการทำงานของภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

4. บำรุงกระดูกให้แข็งแรง

การศึกษาในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนพบว่า การกินหอมหัวใหญ่เป็นประจำอาจช่วยบำรุงกระดูกได้ ผู้ที่กินหอมหัวใหญ่อย่างน้อยวันละครั้งมีความเสี่ยงต่อกระดูกสะโพกหักน้อยกว่าผู้ที่ไม่กินถึง 20% อีกทั้งสารสกัดจากหอมหัวใหญ่ยังอาจช่วยเพิ่มความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูกได้

5. มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

ผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการชี้ว่า สารประกอบในหอมหัวใหญ่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียก่อโรค เช่น E. coli และ Staphylococcus aureus

นอกจากนี้ เควอซีตินยังอาจช่วยป้องกันการเติบโตของเชื้อ Helicobacter pylori (H. pylori) ซึ่งเป็นแบคทีเรียในกระเพาะอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงของโรคแผลในกระเพาะอาหารและกระเพาะอาหารอักเสบ

6. ดีต่อสุขภาพลำไส้และระบบขับถ่าย

หอมหัวใหญ่เป็นแหล่งพรีไบโอติก (Prebiotics) ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียดีในลำไส้ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น เส้นใยอย่างอินนูลิน (Inulin) ในหอมหัวใหญ่ยังช่วยส่งเสริมการดูดซึมสารอาหารและปรับสมดุลอารมณ์ได้อีกด้วย

7. ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย

สารต้านอนุมูลอิสระในหอมหัวใหญ่ช่วยดักจับอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายก่อนที่จะเข้าไปทำลายเซลล์ในร่างกาย สารเคอร์ซีตินอาจช่วยลดการอักเสบที่ก่อให้เกิดการอักเสบ ซึ่งอาจมีประโยชน์ต่อการลดอาการอักเสบในโรคข้ออักเสบและโรคเรื้อรังอื่นๆ

8. มีสารต้านมะเร็ง

สารเคอร์ซีตินและฟลาโวนอยด์อื่นๆ ในหอมหัวใหญ่ อาจช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ มีงานวิจัยว่าการกินผักตระกูลหอมและกระเทียมเป็นประจำ อาจช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมได้

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

