

4 สูดยอดอาหารด่างสูง “ศัตรู” เซลล์มะเร็ง เคล็ดลับปรับสมดุล pH ต้านโรคร้าย ด้วยมืออาหาร



ในโลกยุคใหม่ที่มีความเร่งรีบนำมาซึ่งความเครียดและอาหารจานด่วน ร่างกายของเรามักตกอยู่ในภาวะ “เลือดเป็นกรด” โดยไม่รู้ตัว ซึ่งสภาพแวดล้อมที่เป็นกรดนี้เองคือ “บ้านหลังใหญ่” ที่เซลล์มะเร็งโปรดปราน การเลือกรับประทาน “อาหารด่าง” (Alkaline Foods) จึงเปรียบเสมือนการสร้างเกราะป้องกัน และเปลี่ยนสภาพร่างกายให้กลายเป็นเขตปลอดมะเร็ง

ทำไม “ความเป็นด่าง” ถึงหยุดมะเร็งได้?

ค่า pH ในเลือดที่สมดุลของคนสุขภาพดีจะอยู่ที่ประมาณ 7.35 – 7.45 (เป็นด่างอ่อนๆ) อาหารด่างจะเข้าไปช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในเซลล์ ซึ่งเป็นสภาวะที่เซลล์มะเร็งไม่สามารถทนทานอยู่ได้ นอกจากนี้ยังช่วยต้านอนุมูลอิสระและเร่งการซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ

เปิดลิสต์ 4 อาหารด่างสูงที่คุณควรทานทุกวัน

1.บรอกโคลี (Broccoli): ราชาผักตระกูลกะหล่ำที่มีแร่ธาตุสูงและสารไอโซโทไซยาเนต ช่วยยับยั้งเซลล์ร้าย

ไม่ให้ลุกลาม

2.เห็ด (Mushrooms): โดยเฉพาะเห็ดหอม มีโพลีแซ็กคาไรด์สูง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันและปรับสมดุล pH ในร่างกาย

3.ผลหม่อน (Mulberries): ผลไม้ที่มีความเป็นด่างสูงมาก อุดมด้วยแอนโทไซยานิน ช่วยดักจับกรดส่วนเกินในระบบทางเดินอาหาร

4.ลูกเกด (Raisins): แหล่งรวมเรสเวอราทรอลและแร่ธาตุอัลคาไลน์ ช่วยสนับสนุนการทำงานของไตในการขับกรดออกจากเลือด

การปรับสมดุลอาหารควบคู่กับการนอนหลับและลดความเครียด คืออาวุธลับที่จะช่วยให้คุณห่างไกลจากโรคมะเร็งได้อย่างยั่งยืน

ข้อควรระวังในการบริโภคอาหารด่างสูง

เนื่องจากลูกเกดเป็นอาหารที่มีพลังงานสูง คุณจึงควรบริโภคเพียงประมาณ 30 กรัมต่อวัน เลือกลูกเกดอบแห้งตามธรรมชาติที่ไม่มีการเติมน้ำตาลสังเคราะห์ และสามารถรับประทานคู่กับโยเกิร์ตที่ไม่เติมน้ำตาลเพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารรักษาระดับ pH ให้คงที่ได้

เพื่อปกป้องสุขภาพโดยรวมของคุณ คุณควรสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการผสมผสานโภชนาการที่สมดุลกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะเดียวกัน ควรให้ความสำคัญกับการนอนหลับให้เพียงพอ การจัดการความเครียด และการตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อป้องกันโรคมะเร็งล่วงหน้า

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



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**

