



สับปะรด

ช่วยระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง

▶ สับปะรดมีวิตามินซีที่จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกัน
แข็งแรง ช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันความเสี่ยงจาก
โรคมะเร็ง ฯลฯ



▶ สับปะรดเป็นผลไม้ที่หารับประทานได้ในบ้านเรา
ตลอดทั้งปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพจนไม่ควรมองข้าม
เราามาทำความรู้จักความดีของสับปะรดกันดีกว่าค่ะ



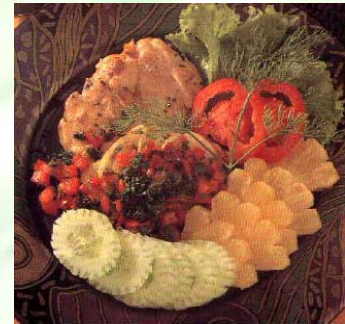
ประโยชน์ของสับปะรด



1. **ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง** รับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น ก็จะช่วยใหร่างกายได้รับวิตามินซีที่สำคัญคือวิตามินซีช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงเพื่อป้องกันไม่ใหร่างกายติดเชื้อ และต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ การรับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้นจึงเป็นการเพิ่มแรงต้านโรคให้แก่ร่างกาย แต่ในผู้ที่มีเลือดจางไม่ควรกินมากนัก



2. ช่วยในการย่อยอาหาร สับปะรดมีกากใยอาหารมาก ซึ่งมีความสำคัญกับการย่อยอาหาร และเป็นที่ยอมรับกันอยู่ว่ากากใยอาหารช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือด และช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง



3. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี สับปะรดมีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ เช่น วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และแมงกานีส ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระที่จะทำลายโครงสร้างของเซลล์ และอาจทำให้เป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้ สารแอนตี้ออกซิแดนต์ยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย



4. ป้องกันความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ และลดการสูบบุหรี่ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งเต้านม เพราะสับปะรดมีสารแอนติออกซิแดนต์ที่ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการก่อมะเร็ง และจากการศึกษาพบว่า เอนไซม์ Bromelain ในสับปะรดจะช่วยป้องกันการเติบโตของเซลล์ร้ายในปอด ป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งรังไข่

5. ช่วยป้องกันโรคต่างๆ การรับประทานผักและผลไม้ให้ได้วันละ 5 กำมือ จะช่วยลดการเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมะเร็ง ได้ถึง 20%

6. ช่วยให้เหงือกแข็งแรง สับปะรดช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง เนื่องจากสับปะรดมีวิตามินซีสูงที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงจากโรคเหงือกได้



7. ช่วยยับยั้งการอักเสบ เอนไซม์ Bromelain
ในสับปะรดจะช่วยยับยั้งการอักเสบ ทั้งนี้ ชาว
อเมริกาใต้โบราณ ใช้สับปะรดเป็นยารักษาโรค
ผิวหนังและรักษาบาดแผล



หมายเหตุ : แม้ว่าสับปะรดจะมีประโยชน์มาก แต่ก็ควรกินพอประมาณ เช่น วันละหนึ่งชิ้น และ
กินผลไม้อื่นๆ ให้หลากหลายด้วย เพราะการกินอะไรที่มากเกินไปก็ย่อมให้ผลเสียทั้งนั้น

ที่มา : สมุนไพรดอกทศคอม