

กินตามสีดีต่อสุขภาพ

ดร. เดวิด ฮีเบอร์ ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ของบริษัท เฮอร์บาไลฟ์ อินเทอร์เน็ต เนชั่น อิงค์ และผู้อำนวยการศูนย์โภชนาการสำหรับมนุษย์ ยูซีแอลเอ ประจำมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ในนครลอสแอนเจลิส กล่าวถึงความสำคัญของการรับประทานตามสีผลไม้ว่า ผลไม้แต่ละชนิด นอกจากจะให้คุณประโยชน์แตกต่างกันแล้ว ยังมีสีที่ต่างกันไปอีกด้วย ซึ่งสีของผลไม้ ไม่ใช่แค่ช่วยเชิญชวนให้อยากรับประทานเท่านั้น แต่สีที่อยู่ในผลไม้ ยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ซึมผ่านเข้าไปในอวัยวะภายในร่างกายต่าง ๆ เพื่อช่วยบำรุงด้วย เพราะฉะนั้นในแต่ละวันเราจึงควรรับประทานผลไม้ให้ครบทั้ง 7 สี เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง พร้อมกันนั้นยังได้แบ่งแยกสีของผลไม้ทั้ง 7 สี ว่ามีคุณประโยชน์ต่อร่างกายในส่วนต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

สารสีแดง ที่มีใน มะเขือเทศ แดงโม ส้มโอชมพู ลูกทับทิม บีทรูท มีสรรพคุณในการช่วยบำรุงปอดอีกทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะโรคมะเร็งที่หัวใจและปอด

สารสีแดง-ม่วง ที่จะพบได้จาก องุ่น ลูกพรุน สตรอเบอร์รี่ แอปเปิ้ลแดง กะหล่ำปลีสีม่วง ชมพูมะเหมี่ยว มะเขือม่วง ซึ่งหากรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงที่ก่อมะเร็ง และยังออกฤทธิ์ในการขยายเส้นเลือดช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและโรคอัมพาตด้วยและที่สำคัญ ถ้าอยากเป็นคนฉลาดก็ควรรับประทานผลไม้จำพวกนี้เยอะๆ เพราะมันจะเข้าไปช่วยบำรุงการทำงานของเซลล์สมองโดยตรง

สารสีส้ม ซึ่งจะพบอยู่ใน มะละกอ แครอท มะม่วง แคนตาลูป ฟักทอง ผลไม้จำพวกแดง เป็นผลไม้ที่มีไว้สำหรับสาว ๆ ผู้ใส่ใจในสุขภาพ และอยากมีผิวพรรณอันเปล่งปลั่ง แล้วยังช่วยบำรุงสายตาอีกด้วย แล้วกระทรวงเกษตรของเมืองลุงแซม ยังประกาศว่าการรับประทานแครอทวันละ 2-3 หัวจะช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ นอกจากนี้ยังมีคนไทยทดลองกินมะละกอห่าม มากๆ นานถึง 2 ปี สามารถเปลี่ยนผิวหนังที่เป็นให้หายโดยไม่ต้องใช้ครีมเลยละ

สีส้ม-เหลือง พบในส้มเขียวหวาน พีช มะละกอ จะช่วยบำรุงหัวใจและกระเพาะอาหาร สำหรับคนที่มีการรับประทานอาหารขบถหรือท้องผูก ผลไม้สีนี้ก็ได้วิตามินซีจำนวนมากมายที่อยู่ผลไม้เหล่านี้ยังสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งในร่างกายของมนุษย์และสัตว์อีกด้วย

สีเหลือง-เขียวที่มีผักขม อโวคาโด กะหล่ำปลีสีเขียว ข้าวโพดเหลือง ถั่วลันเตา จะช่วยบำรุงตับ และยังกระตุ้นระบบการฟอกของเสียต่างๆในร่างกายอีก ทั้งยังกำจัดริ้วรอยเหี่ยวย่นให้พ้นจากใบหน้าของเราไปได้ด้วย

สีเขียว ที่พบใน ตำลึง คენห่า บร็อคโคลี่ ใบชะพลู ใบบัวบก ซึ่งจะวิตามินเอเยอะมากช่วยในการบำรุงสายตาให้มีสุขภาพดี มีสารป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยขจัดกลิ่นตัวเหม็นๆ ออกไปด้วย

สีขาวเขียว ที่หาได้ในใบกระเทียม หัวหอมขึ้นฉ่าย ลูกแพร ผักกาดขาว มีประโยชน์ในเรื่องการทำงานของระบบหมุนเวียนต่างๆภายในร่างกาย โดยเฉพาะหัวใจส่วนปริมาณของการบริโภคให้ได้ประโยชน์ และถูกต้องนั้น สถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้บริโภค และผลไม้ 5-9 หน่วยรับประทาน (1 หน่วยเท่ากับ 1 ฝรั่ง โดยประมาณ) ต่อวัน โดย 1 วัน ผู้ชายควรรับประทาน 9 หน่วย ผู้หญิง 7 หน่วย และ 5 หน่วย จะเลือกตามสีหรือรสชาติที่ชอบ (แต่ขอให้รับประทาน) ก็ได้ทั้งประโยชน์ทั้งนั้น

เลือดแต่ละกรุ๊ปกับการเลือกรับประทานอาหาร

กรุ๊ป A คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้ จะอ่อนไหวต่อโรคมะเร็งมากกว่าหมู่อื่น ๆ ควรลดหรือละเว้นนม เนื่องจากเอนดีเจนที่อยู่ในเซลล์ของเลือด ควรหันมารับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น พวกผักใบเขียว ใบเหลือง รวมทั้งธัญพืช และถั่วต่าง ๆ

กรุ๊ป B คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้ ถือว่าเป็นเลือดที่ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสามของมนุษย์ การดื่มนมและรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โดยที่ไม่ต้องกลัวท้องไส้ปั่นป่วน หรือท้องเฟ้อ นอกจากนี้ อาหารพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ล้วนแต่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย แต่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือเนื้อไก่

กรุ๊ป O ถือว่าเป็นเลือดกรุ๊ปแรกของมนุษย์ คนที่มีเลือดกรุ๊ปนี้ จะมีสุขภาพแข็งแรง เมื่อกินโปรตีนจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น เป็ด ไก่ และปลา ยกเว้นเนื้อหมู คนที่มีเลือดกรุ๊ป O มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคแผลน้ำเปื่อย