

# 5 ผลไม้มงคลเทศกาลตรุษจีน กินแล้วสุขภาพดี เอง ตลอดปี by GiftnGo.Gift



ประโยชน์ของ 5 ผลไม้มงคลที่ชาวไทยเชื้อสายจีนนิยมนำมาไหว้เจ้าตฤษจีน เสริมสิริมงคลให้ตัวเองแล้วยังช่วยดูแลสุขภาพอีกด้วย

ใกล้เทศกาลตรุษจีนแบบนี้ ชาวไทยเชื้อสายจีนหลายคนคงกำลังเตรียมของไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และบรรพบุรุษเพื่อความเป็นสิริมงคล ซึ่งนอกจากอาหารคาว หวานแล้วนั้น สิ่งที่เราขาดไม่ได้เลยก็คือผลไม้ 5 ชนิด (โหงวแกว่ย) ที่เชื่อกันว่าเป็นสิ่งที่เสริมความเจริญรุ่งเรืองให้กับชีวิต วันนี้มีข้อมูลจากโรงพยาบาลปิยะเวท มาบอกถึงประโยชน์ของผลไม้ ว่านอกจากกินแล้วจะได้อะไรบ้างแล้ว ยังได้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย

## 1. ส้ม

เชื่อกันว่า เป็นสัญลักษณ์ของความโชคดี ร่ำรวยเงินทอง สำหรับประโยชน์ของส้มอุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยลดความเครียดและปรับระดับความดันเลือด บำรุงระบบการไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด ร่างกายเรานั้นไม่สามารถที่จะสร้างวิตามินได้เอง ดังนั้นจึงต้องรับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป วิตามินซีจากอาหารช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ในผลส้มมีสารฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยลดอัตราไขมันเลว (LDL) และเพิ่มอัตราไขมันดี (HDL) ซึ่งส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดต่ำลง

## 2. องุ่นดำ

เชื่อกันว่า หมายถึงความเพิ่มพูน ความเจริญก้าวหน้าของหน้าที่การงาน สำหรับประโยชน์ขององุ่นดำ มีสารแอนโทไซยานิน โพรแอนโทไซยานินและโพลีฟีนอล ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก และป้องกันความจำเสื่อม อีกทั้งยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ทำให้รู้สึกอิ่มและให้แคลอรีต่ำด้วย

## 3. สาลี่

เชื่อกันว่าหมายถึง ความมั่นคง การพบเจอโชค ลาภและสิ่งดี ๆ สำหรับประโยชน์ของสาลี่ ในสาลี่มีใยอาหารค่อนข้างดี เป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานน้อย มีปริมาณของน้ำค่อนข้างมาก ในสาลี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ “โพลีฟีนอล” ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และมะเร็งลำไส้

## 4. กล้วยหอม

เชื่อกันว่าจะทำให้มีลูกหลานมากมายสืบสกุล มีบริวารที่ดี กวักโชควั๊กลาภเข้าบ้าน สำหรับประโยชน์ของกล้วยหอม

นั้นอุดมไปด้วยโพแทสเซียมและเกลือแร่ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดความตึงเครียด ในกล้วยยังมีทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ทำให้สมองหลั่งสาร “เมลาโทนิน” และ “เซโรโทนิน” ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและหลับสบายอีกด้วย ส่วนสาว ๆ คนไหนอยากมีผิวสวยกล้วยยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการบำรุงผิว เพราะในกล้วยนั้นยังมีสารแมกนีเซียมที่จะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สาว ๆ มีผิวพรรณที่เปล่งปลั่ง ดูดีมีเลือดฝาด

## 5. แอปเปิล

เชื่อกันว่าหมายถึง จะช่วยให้สุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับประโยชน์ของแอปเปิลมีสารเพคติน ซึ่งเป็นเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล โดยเฉพาะลดไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการอุดตันในหลอดเลือด นอกจากนี้ในแอปเปิลยังมีสารฟลาโวนอยด์ ที่ชื่อว่า เคอซิติน (Quercetin) มีหน้าที่ในการปฏิบัติการล้างสารพิษในร่างกาย ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และสารแอนติออกซิแดนซ์สูงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

ทั้งนี้ผลไม้ทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นผลไม้ 5 ชนิดข้างต้น หากเลือกรับประทานให้เหมาะสมตามฤดูกาล ก็จะได้ประโยชน์และสารอาหารที่พอดี ให้คุณประโยชน์กับร่างกาย และมีสุขภาพที่ดีตลอดปีอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.piyavate.com/>

โดย ณิชฎยา คีรีเพชร ผู้จัดการแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลปิยะเวท

## Chinese New Year Gift Collection 2017

ระกาพาโชค กับชุดของขวัญมงคล กระเช้าสัมฤทธิ์จีน 2017

กระเช้าของขวัญ ไม่ว่าจะเป็นสัมมนาเข้า ลูกพลับญี่ปุ่น หรือแม่ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่น่าสนใจ เช่น ชา เห็ดหลินเจือ ทัชทิม และอีกมากมาย หลากหลายแบบ ที่พร้อมเสิร์ฟ ให้ลูกค้าทุกคนแล้วจ้า

หรือสามารถออกแบบใหม่ได้ตามความต้องการ ให้เป็นเอกลักษณ์ ของแบรนด์ลูกค้าได้อีกด้วย

<http://www.giftngo.gift>

---

ติดตามเพิ่มเติมได้ที่

Order at inbox GiftnGo.Gift

Call Center 063-896-4479

Email [giftngo.gift@gmail.com](mailto:giftngo.gift@gmail.com)

Line ID: GiftnGo.Gift

Visit our IG : [instagram.com/giftngo.gift\\_official](https://www.instagram.com/giftngo.gift_official)

Visit our Website : <http://www.giftngo.gift>

<https://www.facebook.com/GiftnGo.Gift/>