

5 ผลไม้มงคลเทศกาลตรุษจีน กินแล้วสุขภาพดี เอง ตลอดปี by GiftnGo.Gift



ประโยชน์ของ 5 ผลไม้มงคลที่ชาวไทยเชื้อสายจีนนิยมนำมาไหว้เจ้าตรุษจีน เสริมสิริมงคลให้ตัวเองแล้วยังช่วยดูแลสุขภาพอีกด้วย

ใกล้เทศกาลตรุษจีนแบบนี้ ชาวไทยเชื้อสายจีนหลายคนคงกำลังเตรียมของไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และบรรพบุรุษเพื่อความ เป็นสิริมงคล ซึ่งนอกจากอาหารคาว หวานแล้วนั้น สิ่งที่เราขาดไม่ได้เลยก็คือผลไม้ 5 ชนิด (โหงวแก้ว) ที่เชื่อกันว่าเป็น สิ่งที่เสริมความเจริญรุ่งเรืองให้กับชีวิต วันนี้มีข้อมูลจากโรงพยาบาลปิยะเวท มาบอกถึงประโยชน์ของผลไม้ ว่านอกจาก กินแล้วจะได้อะไรบ้างแล้ว ยังได้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย

1. ส้ม

เชื่อกันว่า เป็นสัญลักษณ์ของความโชคดี ร่ำรวยเงินทอง สำหรับประโยชน์ของส้มอุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยลด ความเครียดและปรับระดับความดันเลือด บำรุงระบบการไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด ร่างกายเรานั้นไม่สามารถที่จะ สร้างวิตามินได้เอง ดังนั้นจึงต้องรับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป วิตามินซีจากอาหารช่วยในการทำงานของ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ในผลส้มมีสารฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยลดอัตราไขมันเลว (LDL) และเพิ่มอัตราไขมันดี (HDL) ซึ่งส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดต่ำลง

2. องุ่นดำ

เชื่อกันว่า หมายถึงความเพิ่มพูน ความเจริญก้าวหน้าของหน้าที่การงาน สำหรับประโยชน์ขององุ่นดำ มีสารแอนโทไซยานิน โพรแอนโทไซยานินและโพลีฟีนอล ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก และ ป้องกันความจำเสื่อม อีกทั้งยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์ทำให้รู้สึกอิ่มและให้แคลอรีต่ำด้วย

3. สาลี่

เชื่อกันว่าหมายถึง ความมั่นคง การพบเจอโชค ลาภและสิ่งดี ๆ สำหรับประโยชน์ของสาลี่ ในสาลี่มีใยอาหารค่อนข้าง ดี เป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานน้อย มีปริมาณของน้ำค่อนข้างมาก ในสาลี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ “โพลีฟีนอล” ที่ช่วยลด คอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และมะเร็งลำไส้

4. กล้วยหอม

เชื่อกันว่าจะทำให้มีลูกหลานมากมายสืบสกุล มีบรืวารที่ดี กวักโชควักลาภเข้าบ้าน 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 ไม่ว่าจะป็นสัมมนาเข้า 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

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/>