



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันอังคารที่ 12 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “อินทผาลัม ประโยชน์มากล้น หากกินแต่พอดี”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ประเทศไทยของเราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว ด้วยจำนวนประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี จำนวนมากเกือบ 20 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด ทำให้กระแสสุขภาพถือเป็นเทรนด์ที่ได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคในประเทศไทย ทั้งในกลุ่มของคนรุ่นใหม่ ผู้สูงอายุ ยิ่งการระบาดของโควิด-19 ก่อให้เกิดการตื่นตัวของการระวังป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง อาหารและการใช้ชีวิตล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จะดีแค่ไหน หากผักหรือผลไม้ที่เรารับประทานจะมีประโยชน์มากกว่าความอร่อย หลายคนคงรู้จัก “อินทผาลัม” ผลไม้ที่คนไทยนิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลาย ด้วยสรรพคุณมากมายที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งประโยชน์ของอินทผาลัมที่ช่วยบำรุงสุขภาพ มีดังนี้ครับ/คะ

1. ลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ อินทผาลัมมีใยอาหารที่ละลายในน้ำ สามารถช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ลดคอเลสเตอรอลไม่ดี ป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอลซึมเข้าสู่กระแสเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. บำรุงระบบประสาท โปแทสเซียมในอินทผาลัมช่วยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การหายใจ ทำให้การทำงานของประสาทและสมองมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยปรับปรุงระบบการเผาผลาญ อินทผาลัมมีสารโฟเลต ไนอาซิน ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบเผาผลาญอาหารให้แปรเปลี่ยนเป็นพลังงาน ลดอาการเหนื่อยล้าง่าย

4. ป้องกันอาการท้องผูก จากงานวิจัยของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา เผยว่าอินทผาลัมมีใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำอย่างโพลีฟีนอล ช่วยเพิ่มจำนวนแบคทีเรียที่ดีที่จำเป็นต่อระบบย่อยอาหาร

ส่วนข้อควรระวังในการรับประทานอินทผาลัม สำหรับผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงหรือจำกัดจำนวนการรับประทานอินทผาลัม เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง หากรับประทานในปริมาณมากอาจส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ นอกจากนี้ยังมีแคลอรีสูง ซึ่งอินทผาลัมแห้ง 2 เม็ด มีพลังงานมากถึง 110 แคลอรี จึงไม่เหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก อีกทั้งอินทผาลัมแบบแห้งอาจมีการปนเปื้อนของซัลไฟต์ ที่ทำให้ผู้ที่มีความไวต่อสารเคมีนี้เกิดอาการรุนแรง เช่น แน่นหน้าอก ไอ ลมพิษ วิงเวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว หน้าบวมแดง โดยเฉพาะกับผู้ที่โรคหอบหืด ควรปรึกษาคุณหมอก่อนรับประทาน

ท่านผู้ฟังครับ/คะ สุดท้ายแล้วการกินผลไม้ในปริมาณที่พอดี ย่อมเกิดประโยชน์มากกว่าการกินในปริมาณที่มากเกินไปจนก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายในระยะยาว สุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอกล้วนต้องมาจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และสิ่งสำคัญคือการทำจิตใจให้ผ่องใส จัดการความเครียดอย่างถูกวิธี เราก็จะมีสุขภาพร่างกายที่ดี อายุยืนยาวแน่นอนครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “อินทผาลัม ประโยชน์มากล้น หากกินแต่พอดี”

เรียบเรียงโดย อรวรรณ หมอชาติ / เตชินท์ มัชฌันติกะ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : <https://hellokhunmor.com/>