

ส่งมอบของขวัญสุขภาพแก่คนที่คุณรัก

ใกล้วันปีใหม่แล้ว หลายคนคงเริ่มมองหาของขวัญให้กับบุคคลที่เรารัก ทางทีมงาน TEJ จึงอยากจะแนะนำความรู้เรื่องเมล็ดธัญพืชเพื่อท่านผู้อ่านจะเลือกซื้อเป็นของขวัญส่งมอบความแข็งแรงให้กับบุคคลที่เรารักกันนะคะ คำกล่าวที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เชื่อว่าหลายท่านคงจะเห็นด้วยเพราะโรคภัยไข้เจ็บไม่เพียงแต่บั่นทอนสุขภาพกายแต่ยังมีผลต่อสุขภาพใจ การรักษาเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจเรื่องการป้องกันและดูแลรักษาสุขภาพตั้งแต่วัยยังไม่เจ็บป่วยกันมาก ขึ้นเพราะตอนนี้โรคที่คร่าชีวิตผู้คนอันดับต้นๆเป็นโรคที่เกิดจากนิสัยและพฤติกรรมซึ่งแปลว่าเราสามารถจะลดโอกาสการเกิดโรคเหล่านี้ถ้าเราหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและหันมาดูแลสุขภาพกันอย่างถูกต้อง



ทั่วโลกยอมรับความสำคัญของการออกกำลังกายในการทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง แต่คนจำนวนไม่น้อยที่อาจจะไม่ทราบว่ามียาอาหารอะไรบ้างที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพและดีอย่างไร วันนี้เราขอหยิบเรื่องเมล็ดธัญพืชมาแบ่งปันให้กับท่านผู้อ่าน

ประเภทธัญพืช	จำนวน แคลอรี (ต่อ Serving Size 100 กรัม)	คุณประโยชน์
เมล็ดทานตะวัน	584	1. อุดมด้วยวิตามิน E เมื่อเทียบกับธัญพืชอื่นๆทานเพียง 28 กรัมก็จะได้รับวิตามิน E ถึง 47%ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน 2. มีไฟโตสเตอรอลสูงช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
เมล็ดฟักทอง	446	1. อุดมด้วยแร่ธาตุสังกะสี เมื่อเทียบกับธัญพืชอื่นๆ แร่ธาตุสังกะสี มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพต่อมลูกหมาก 2. เป็นแหล่งอาหารที่มีวิตามินเคสูง

เมล็ดเชีย	486	1. อุดมด้วยโอเมก้า -3 ซึ่งช่วยลดไตรกลีเซอไรด์, เพิ่มไขมันตัวดี HDL, ลดการอุดตันของหลอดเลือด 2. มีใยอาหารสูง ช่วยการเคลื่อนไหวของลำไส้ 3. เมื่อผสมกับน้ำจะพองลักษณะคล้ายเจลลาตินจึงค่อยๆปล่อยสารอาหารและพลังงาน ว่ากันว่า นักบวชชาว Aztec ทานเมล็ดเชีย 1 ช้อนโต๊ะสามารถให้พลังงานไปได้ถึง 24 ชั่วโมง
เมล็ดแฟล็กซีด (2 ประเภทคือสีทองและสีน้ำตาล)	534	1. อุดมด้วยโอเมก้า-3 2. มีลิแกแนนสูง (ไฟโตเอสโตรเจน) ซึ่งควรต้องระวังในกลุ่มคนที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง ทั้งนี้เมล็ดแฟล็กซีดถ้าโดนแสงจะทำให้น้ำมันมีกลิ่นหืน ควรจะบดเมล็ดและทานทันที และไม่ควรรับประทานเกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดงา (สีขาวและสีดำ)	573	1. อุดมด้วยแร่ธาตุที่สำคัญต่อสุขภาพกระดูก เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส 2. เป็นแหล่งอาหารที่มีธาตุสังกะสีสูงซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างคอลลาเจนที่มีความสำคัญต่อสุขภาพผิวและผม
ถั่วพิสตาชิโอ	562	1. จัดว่าเป็นถั่วที่ดีต่อหัวใจ (Heart-friendly nuts) ทานประจำจะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL) และเพิ่มไขมันตัวดี (HDL) 2. ช่วยลดโอกาสเกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ในกลุ่มเสี่ยง
ถั่วแดง	333	1. ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย 2. ควบคุมความดันโลหิต 3. มีโฟเลตช่วยลดระดับโฮโมซิสเตอีน (homocystenine) ซึ่งจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
ถั่วดำ	339	1. อุดมด้วยแร่ธาตุที่สำคัญต่อสุขภาพกระดูก 2. ช่วยบำรุงไต 3. มีโฟเลตช่วยลดระดับโฮโมซิสเตอีน (homocystenine) ซึ่งจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

ถั่ววอลนัท	654	1. อุดมด้วยโอเมก้า -3 ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ 2. ส่งเสริมสุขภาพกระดูก ด้วยการเพิ่มอัตราการดูดซึมแคลเซียมและลดอัตราการ สูญเสียแคลเซียมไปกับปัสสาวะ
ถั่วอัลมอนด์	576	1. มีสารอาหารที่สำคัญที่ช่วยในการพัฒนาสมอง และดูแลสุขภาพสมอง 2. เพิ่มคลอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) และลดคลอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL) 3. มีแร่ธาตุที่สำคัญคือ ฟอสฟอรัส ช่วยดูแลสุขภาพกระดูก 4. ถั่วอัลมอนด์มีความเป็นด่าง ช่วยปรับสมดุล pH ในร่างกาย
ถั่วเหลือง	446	1. เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ โดยเฉพาะในคนที่ทานมังสวิรัต 2. ช่วยลดคลอเลสเตอรอล 3. เป็นแหล่งอาหารที่มี Isoflavones ซึ่งช่วยบรรเทา อาการในวัยหมดประจำเดือน
ถั่วเขียว	347	1. ช่วยลดคลอเลสเตอรอล และป้องกันโรคหัวใจ 2. ลดความดัน 3. มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ 4. ป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ จะเห็นว่าถั่วและธัญพืชมีประโยชน์มากมายหากทานอย่างถูกต้อง และพอดี ข้อมูลนี้คงเป็นอีกทางเลือกสำหรับของขบถที่จะส่งมอบให้กับบุคคลที่เรารักได้ ไม่เพียงเท่านั้นตัวท่านผู้อ่านเองก็สามารถเลือกรับประทานสิ่งที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ไร้โรค ทางที่ี้อาจขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขกันถ้วนหน้าคะโดยเฉพาะคุณครู ที่เป็นแรงสำคัญในการสร้างบุคลากรที่จะเป็นกำลังสำคัญในวันหน้า นับเป็นงานที่ต้องทุ่มเทแรงกายและแรงใจ ก็ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพ และสวัสดีปีใหม่คะ

ขอบคุณข้อมูลและภาพจาก

<https://www.superfoods-for-superhealth.com/nuts-and-seeds.html>

<https://draxe.com/chia-seeds-benefits-side-effects/>

<https://www.healthline.com/nutrition/17-health-benefits-of-omega-3#section8>

<http://www.diabetes.org/research-and-practice/patient-access-to-research/ah-nuts-pistachios-may.html?referrer=https://www.google.co.th/>

<https://www.livestrong.com/article/4692-need-health-benefits-red-beans/>

<https://draxe.com/mung-beans-nutrition/>

<https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/health-benefits-of-almonds.html>

<https://pixabay.com/en/mixed-nuts-selection-brown-shell-1938302/>