

อาหารดูแลหัวใจ...ราคาดีต่อใจ สบายกระเป๋า : เม็ดมะม่วงหิมพานต์



เม็ดมะม่วงหิมพานต์

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นพืชในตระกูลถั่วที่มีรสชาติหวาน มัน อร่อย และเป็นแหล่งรวบรวมวิตามินเกลือแร่ พร้อมช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ผู้คนนิยมที่จะนำถั่วประเภทนี้ไปเป็นส่วนผสมในอาหาร รวมถึงนำไปทำผสมเกล็ดรับประทานในเวลาว่าง เม็ดมะม่วงหิมพานต์มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยใน 100 กรัม มีพลังงานรวมแล้ว 553 กิโลแคลอรี ไขมันปริมาณ 43.85 กรัม ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินบี 6 วิตามินอี วิตามินเค ฟอสฟอรัส สังกะสี แมกนีเซียม ทองแดง ซีลีเนียม เหล็ก และมีโปรตีนสูง ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดในเม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย และที่สำคัญเม็ดมะม่วงหิมพานต์มี



ไขมันชนิดดี โยอาหาร โปรตีน และกรดอะมิโนอาร์จินีน (Arginine) ช่วยให้ผนังหลอดเลือดขยายตัว และลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเลือดและไขมันชนิดไม่ดีที่อาจอุดตันหลอดเลือดหัวใจได้ จึงช่วยเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิต คอเลสเตอรอลในร่างกายที่สูงก็จะลดลงไปด้วย ซึ่งนอกจากจะช่วยในเรื่องของโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดแล้ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านอื่นๆ อีกเช่น

-**ช่วยในเรื่องการมองเห็น** ด้วยสาร ซีแซนทีน (Zeaxanthin) และลูเทออิน (Lutein) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เมื่อทานอย่างสม่ำเสมอในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันดวงตาที่ถูกแสงแดดทำลาย มีโอกาสเกิดอาการตาบอดในผู้สูงอายุ พร้อมช่วยลดการเกิดโรคต้อกระจกได้ด้วยเช่นกัน

-**ช่วยป้องกันความเสี่ยงโรคเบาหวาน** เม็ดมะม่วงหิมพานต์จะมีสารสกัดที่สามารถต้านทานโรคเบาหวานได้ดี ป้องกันภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายรับการควบคุมน้ำตาลในเลือดในปริมาณเหมาะสม กระตุ้นให้การลำเลียงของน้ำตาลเข้าสู่เซลล์กล้ามเนื้อได้เพิ่มมากขึ้น ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

-**ช่วยควบคุมน้ำหนัก** การทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์ประมาณ 10 เม็ดต่อวัน จะช่วยให้เกิดการป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือด และมะเร็งได้เป็นอย่างดี โดยลองเปลี่ยนรูปแบบการทานไขมันจากสัตว์มาเป็นพืช ซึ่งไขมันที่ได้จัดอยู่ในชนิดที่ไม่อิ่มตัว สามารถพบในเม็ดถั่วหลายชนิด ซึ่งถือเป็นการช่วยเรื่องควบคุมน้ำหนักไปในตัวด้วย

ผู้ที่ต้องระวังในการทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้แก่

1. **ผู้ที่มีอาการแพ้ถั่ว หรือแพ้สารเพคติน** ที่จะทำให้เกิดโอกาสแพ้กำเริบขึ้นมา ความรุนแรงที่สุดอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

2. **ผู้ที่ต้องรับการผ่าตัด** เพราะสารบางชนิดจะไปสร้างระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงมากขึ้น ไม่สามารถ

แนวน้ำ

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1.250

Section: First Section/กีฬา-บทความ

วันที่: อาทิตย์ 13 ตุลาคม 2567

ปีที่: 45

ฉบับที่: 15870

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 58.43

Ad Value: 73,037.50

PRValue (x3): 219,112.50

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: อาหารดูแลสุขภาพ...ราคาดีต่อใจ สบายกระเป๋า : เม็ดมะม่วง...

ควบคุมระดับน้ำตาลได้ จึงควรหยุดทานก่อนเข้ารับการรักษา
ผ่าตัดอย่างน้อย 2 อาทิตย์ (14 วัน)

ในการทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์ควรทานใน
ปริมาณที่เหมาะสม และควรระวังการทานโดยไม่ได้นำ
ไปผ่านความร้อนหรือปรุงสุก มีโอกาสที่จะก่อให้เกิด
อาการผิวหนังระคายเคืองง่ายได้

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)