



มะเขือเทศ ของเขาแรง !

หลายคนไม่ชอบกินมะเขือเทศ โดยเฉพาะน้ำมะเขือเทศ ไม่แม้แต่จะดมกลิ่น แต่ก็มีคนจำนวนมากชอบกินแบบจิ้มมะเขือเทศแช่ตู้เย็น พอได้ที่เอามาจิ้มเกลือหน่อยๆ เคี้ยวกินสดๆ อร่อยน่า เปรี้ยวๆ เค็มๆ และมีอีกหลายคนชอบน้ำมะเขือเทศ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแบบเข้มข้น ดื่มแล้วได้เนื้อไต่รสดี

ใครชอบก็ขอให้กินต่อไปอย่าได้หยุด ใครที่ไม่ค่อยชอบอยากให้ลองเปลี่ยนความคิด แล้วฝึกกินมะเขือเทศ โดยเฉพาะน้ำมะเขือเทศเข้มข้น เพราะลูกสีแดงๆ ทรงกลมแบนๆ นี้ เขามีดีเกินกว่าที่เราคิด

ดูมุมโภชนาการก่อน มะเขือเทศลูกย่อมจะมีปริมาณวิตามินซีเท่ากับกินส้มโอไปครึ่งลูกเลย และมีวิตามินเอมากพอกับความต้องการของคนเราถึง 1 ใน 3 ที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน ยังมีวิตามินบี1 วิตามินบี2 ธาตุโปแตสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ อีกหลายชนิด

แต่ที่โดดเด่นในการศึกษาวิจัยล่าสุดนั้นอยู่ที่ ในมะเขือเทศมี สารไลโคปีน (Lycopene) อยู่อย่างอุดมสมบูรณ์มาก และสารตัวนี้มีฤทธิ์ทำให้ลดสารก่อตัวที่ทำให้ต่อมลูกหมากโต

สารก่อตัวที่ว่านี้เรียก PSA (prostate-specific antigen) ซึ่งเป็นสารที่บ่งบอกถึงภาวะต่อมลูกหมากโต ถ้าสาร PSA มีค่าสูงนั้นเป็นสัญญาณอันตรายที่จะนำไปสู่มะเร็งต่อมลูกหมากในไม่ช้า

ผู้ชายพออายุพ้น 45 ปีไปแล้ว ก็มีความเสี่ยงต่อภาวะต่อมลูกหมากโตกันถ้วนหน้า ที่นี้มาดูผลการรักษาที่ทดลองในผู้ป่วยชายจำนวน 43 คน อายุระหว่าง 45-75 ปี มีระดับของ PSA 4-10 นาโนกรัม/มิลลิลิตร โดยผู้ป่วยทุกคนจะได้รับผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น 50 กรัม/วัน เป็นเวลาติดต่อกัน 10 สัปดาห์ หรือสองเดือนครึ่ง ซึ่งได้เก็บข้อมูลระดับ PSA ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการได้รับผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น

หลังการทดลองพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับผลดีมีถึง 88.3% โดยมีระดับ PSA ลดลงถึง 10.77% จึงสามารถสรุปได้ว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้นเพียง 50 กรัม/วัน เป็นเวลาสองเดือนครึ่งก็สามารถลดระดับ PSA ในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตได้ เมื่อช่วยได้แบบนี้ก็เท่ากับดูแล...ของคุณผู้ชายให้แข็งแรงคืออยู่ และลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

มาถึงวิธีทำกินกันเลยดีกว่า ใช้ลูกมะเขือเทศสด 200 กรัม บั่นให้ละเอียด (มะเขือเทศสด 200 กรัม มีค่าสารไลโคปีนใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น 50 กรัม) ไม่ต้องเติมเกลือหรือสารแต่งรสใด ๆ ดื่มน้ำก่อนอาหารเช้าวันละครั้งทุกเช้า โดยเฉพาะคุณผู้ชายที่ล่วงวัย 45 หรือ 50 ปีไปแล้วควรดื่มน้ำมะเขือเทศทุกเช้า จะช่วยให้จุดยุทธศาสตร์ของคุณผู้ชายห่างไกลจากต่อมลูกหมากโต

คุณสุภาพสตรีอย่าได้คิดว่าน้ำมะเขือเทศเป็นน้ำของคุณชาย แท้จริงการดื่มน้ำมะเขือเทศเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ครอบครัวยุคใหม่มะเขือเทศอุดมด้วยสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งมีฤทธิ์ป้องกันหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ครอบครัวยุคใหม่ดื่มน้ำมะเขือเทศกินกันทั้งบ้าน จะห่างจากโรคร้ายมีความสุขกันทั้งบ้าน

ถ้าให้ดีที่สุดยอด ชื่อพืชผลที่มาจากสวนเกษตรอินทรีย์ กินแล้วได้สรรพคุณครบและห่างไกลสารเคมีอันตรายตกค้างด้วย.