

6 ชนิดอาหารลดคอเลสเตอรอล

"คอเลสเตอรอล" เป็นตัวการสำคัญอย่างที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง รวมทั้งโรคหัวใจ ซึ่งคร่าชีวิตผู้คนไปเป็นจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียว หนทางที่ดีที่สุดที่จะลดคอเลสเตอรอลได้คือการลดอาหารจำพวกไขมันลง และนอกจากนั้นก็ยังมียาอาหาร 6 อย่าง ที่มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ และยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านอื่นๆ ด้วย

อาหาร 6 อย่างที่ว่ามัน



อย่างแรกก็คือ **มะเขือต่างๆ** ทั้งมะเขือเทศ มะเขือเปราะ หรือมะเขือพวง อย่างมะเขือเทศก็จะมีทั้งวิตามินซี รวมทั้งมีสารเบต้าแคโรทีนและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อีกหลายชนิด

อย่างที่สองและสามคือ หอมหัวใหญ่ และ กระเทียมสด มีสรรพคุณชัดเจนในเรื่องของการช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพราะช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และสารที่สกัดจากหัวหอมใหญ่ยังสามารถลดน้ำตาลในเส้นเลือดได้

อย่างทีสี่คือ ถั่วเหลือง พืชตระกูลถั่วที่ให้โปรตีนสูง

อย่างห้าคือ แอปเปิ้ล ผลไม้สารพัดประโยชน์ที่มีเพคติน ซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งไฟเบอร์ประเภทนี้จะดึงคอเลสเตอรอลแล้วขับออกมาจากร่างกายได้ นอกจากนี้ก็ยังช่วยบำรุงหัวใจ ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในร่างกาย

และอย่างสุดท้ายคือ โยเกิร์ต ที่นอกจากจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้แล้ว ยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งอีกด้วย

หากใครที่ยังลดอาหารประเภทไขมันไม่ได้ทั้งหมด ก็ใช้วิธีกินอาหาร 6 อย่างที่ว่ามันควบคู่กันไป เช่นวันนี้กินข้าวเหนียวมะม่วงไปหนึ่งจานใหญ่ๆ ก็อย่าลืมกินแอปเปิ้ลปิดท้ายสักลูกสองลูก หรือหากกินสลัดไก่ทอดแล้วก็ต้องกินหอมหัวใหญ่และมะเขือเทศเข้าไปด้วย ก็จะช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลลงได้บ้าง

ข้อมูล : www.manager.co.th