

เห็ดหูหนูดำป้องกันหลอดเลือดอุดตัน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

เมื่อพูดถึงการป้องกันหลอดเลือดอุดตัน เรามักคิดถึงการแก้ไขปัญหาที่อาหารการกินเป็นอันดับแรก นั่นเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง เพราะอาหารบางประเภทคือที่มาของอาการหลอดเลือดอุดตัน และแน่นอนว่าอาหารบางประเภทก็เป็นทางออกของปัญหานี้เช่นกัน

“เห็ดหูหนูดำ” ที่เรากันเคยนั่นเองที่เป็นพระเอกมาช่วยแก้อาการร้ายๆนี้ เห็ดหูหนูดำมีสารอาหารหลายตัวรวมไปถึง “อะดีโนซีน” สารตัวเดียวกับที่มีในกระเทียมและหอมหัวใหญ่ ซึ่งช่วยลดความเหนียวข้นของเลือด ทำให้เลือดไม่เป็นลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดหัวใจ เส้นเลือดสมอง หรือเส้นเลือดที่อวัยวะอื่นๆ

เห็ดหูหนูดำกินง่ายและรสชาติเป็นที่ถูกปาก สามารถนำมาทำอาหารได้สารพัดเมนู ทั้งแกงจืด ผัด ยำ คนที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นอาการหลอดเลือดอุดตัน เช่น คนที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรเพิ่มเห็ดหูหนูดำเข้าไปในมื้อต่างๆ ในแต่ละวัน และควรกินบ่อยๆ

ภายในหนึ่งวันลองเลือกเห็ดหูหนูมาใส่อาหารประเภทต่างๆให้ได้ 5-10 กรัม ก็สามารถช่วยในการป้องกันอาการหลอดเลือดอุดตัน

อย่างไรก็ดี อย่าลืมหลิกลีงอาหารไขมันสูงและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย