

กินผักและผลไม้วันละมากๆ ป้องกันหลอดเลือดไม่ให้อุดตัน

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

นักวิจัยของโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยเวคฟอร์ดของสหรัฐฯ พบในการศึกษาวิจัยว่าการกินผักผลไม้มากๆ จะช่วยป้องกันหลอดเลือดไม่ให้แข็งซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

คณะวิจัยได้พบจากการศึกษาจากหนูว่า หนูทดลองซึ่งเพาะพันธุ์ให้เป็นโรคหลอดเลือดแดงตีบตันง่ายพวกหนึ่งเลี้ยงด้วยอาหารที่ไร้ผัก ส่วนอีกพวกหนึ่งเลี้ยงด้วยผักต่างๆ เช่น หัวผักกาดแดงและผักชนิดต่างๆ ปรากฏว่าพวกหนูที่กินผักมีจุดเหลืองของไขมันและคลอเรสเตอรอลของเยื่อชั้นในหลอดเลือดจับหนาน้อยกว่าหนูที่กินอาหารธรรมดาถึง 38 % ไขมันและหลอดเลือดเมื่อจับตัวหนาขึ้น อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ ทำให้หัวใจวายและเป็นอัมพาตได้

ในส่วนของคนเราแม้ว่ายังไม่ปรากฏหลักฐานที่ชัดเจนว่าอิทธิพลของอาหารมีผลต่อการเป็นโรคหลอดเลือดแดงตีบตัน แต่เคยมีรายงานการศึกษาในวารสารวิชาการ “ โภชนาการ ” ว่าการกินผักจะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้

โฆษกของมูลนิธิโรคหัวใจแห่งอังกฤษ หมอซาร์เมน กริฟฟิธส์ กล่าวแสดงความเห็นว่า “ ผลของการศึกษาสนับสนุนคำแนะนำให้คนเรากินผักและผลไม้วันละไม่ต่ำกว่า 5 มื้อ ผักและผลไม้ต่างสีก็มีวิตามินคนละอย่าง ดังนั้น จึงควรกินผักและผลไม้ต่างสีต่างพันธุ์ได้ยิ่งดี ”