

## ต้านเห็อกติดเช็อด้วยการกินโฮลวีท

นำเสนอเมื่อ : 2 มิ.ย. 2552

มีใครทราบบ้างว่า โรคเห็อกติดเช็อสามารถต้านด้วยการกินโฮลวีท วันนี้เก็ริตความรู้มีเรื่องนีมาฝากกัน...

จากผลการทดลองของ US, Health Professional Study ซึ่งคัดเลือกชาย ทั้งหมด 34,160 คน อายุระหว่าง 40-75 ปี เพื่อตรวจหาหลักฐานความเก็ยวโยงระหว่างบัจจัยของอาหาร และภาวะเห็อกติดเช็อ  
ปรากฏว่ากลุ่มชายที่ทานอาหารที่มีกากใยสูง จะมีแนวโนมเห็อกติดเช็อนอยกว่ากลุ่มที่ทานอาหารกากใยน้อย ถึง 23%

ดังนั้น จึงมีนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ในประเทศแคนาดา  
สรุปว่า การทานอาหารที่มีกากใยสูงที่ไม่เพิ่มแคลอรี จะช่วยไหลดอ้ตราเสี่ยง การเป็นโรคเห็อกติดเช็อได้  
ถ้าใครไม่ยอมกเป็นโรคเห็อกติดเช็อก็ลองหันมาทานโฮลวีทดูได้.

ขอบคุณข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์