

โบกมือลาคอเลสเทอรอล.. .กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2552

“คอเลสเทอรอล” เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงโรคหัวใจ
วันนี้เกร็ดความรู้เลยมีอาหารที่ช่วยลดคอเลสเทอรอลมาบอกกัน....

✘ แอปเปิ้ล

ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล อุดมไปด้วยประโยชน์ และที่สำคัญในแอปเปิ้ลจะมีสารที่ชื่อว่า "เพคติน"
ซึ่งเจ้าเพคตินนี้เป็นไฟเบอร์ที่ละลายในน้ำได้ ซึ่งสามารถดึงและขับคอเลสเทอรอลให้ออกจากร่างกายได้
 อีกทั้งยังช่วยบำรุงหัวใจ ลดความดัน และควบคุมปริมาณน้ำตาลในร่างกายเป็นอย่างดีด้วย

✘ โยเกิร์ต

นอกจากจะลดคอเลสเทอรอลในเลือดแล้ว ยังช่วยบำรุงผิวหน้า
 ผิวกายให้สวยเปล่งปลั่งเป็นของแถมต่อทายอีกด้วย

✘ ถั่วเหลือง

พืชตระกูลถั่วยาที่รู้จักกันคือจะมีโปรตีนสูง ทำให้พอกินไปแล้วอิ่มท้องอยู่ตัว

✘ หอมหัวใหญ่

สามารถช่วยป้องกันคอเลสเทอรอล ในเส้นเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ลดระดับไขมัน
 สารสกัดจากหอมหัวใหญ่ ยังสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วยคะ

✘ มะเขือชนิดต่างๆ

ไม่ว่าจะเป็นมะเขือเทศ, มะเขือเปราะ, มะเขือพวง ล้วนแล้วแต่มีวิตามินซี , สารเบต้าแคโรทีน
 และแร่ธาตุที่มีประโยชน์อีกเพียบ

✘ กระเทียมสด

ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิต ลดระดับไขมัน และคอเลสเทอรอลในเส้นเลือด

อยากห่างไกลจากคอเลสเตอรอลแล้วล่ะก็
หาของทั้งหลายเหล่านี้มารับประทานนะคะรับรองว่าคอเลสเตอรอลจะไม่มาให้หนักตัวและหัวใจแน่นอนคะ

