

## 6 อ้วน...ต้านคอเลสเตอรอล

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

ร่างกายของคนเราสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองอยู่แล้ว

ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดก็จะมีสูงขึ้นตามไปด้วย เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันและหัวใจวายแน่นอน อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลได้เป็นอย่างดีเยี่ยม 6 อ้วนตัวสำคัญนั้นคือ



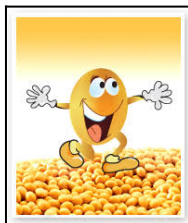
มะเขือต่างๆ



หอมหัวใหญ่



กระเทียม



ถั่วเหลือง



แอปเปิล



โยเกิร์ต

วันนี้มีไอเดียที่คุณมีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมากๆ

ก็ควรรับประทานผักผลไม้หนึ่งตัวเพื่อควบคุมไขมัน เช่น เมื่อรับประทานแกงกะทิที่มันๆ

ก็ควรรับประทานมะเขือเปาะ หรือมะเขือพวงมากๆ เมื่อรับประทานไข่มากๆ ซึ่งเป็นตัวเพิ่มคอเลสเตอรอลที่น่ากลัวนัก

คุณก็ควรรับประทานหอมหัวใหญ่ร่วมกับไข่เจียวหรือไข่ดาวด้วย หรือรับประทานแอปเปิลวันละ 1 ผลทุกๆ วัน หรือโยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วยทุกๆ วัน รับประทานกระเทียมสดๆ เล็กนอยกับอาหารจานยำ จานคาวต่างๆ

เพื่อขับคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย อันเป็นเรื่องที่แสนง่ายดายกว่าการเลือกรับประทานอาหารมันๆ ทุกจานโดยสิ้นเชิง

คุณยังสามารถรับประทานเนย แฮม เบคอน ขาหมู ไข่ หรือ อาหารไขมันสูงจานต่างๆ

ได้ในบางมื้อบางวัน หากเพียงคุณรู้จักรับประทานอาหารอ้วนเหล่านี้เขาไปด้วย

ซึ่งนอกจากจะช่วยลดคอเลสเตอรอลแล้วอาหาร 6 อย่างนี้ยังมีคุณค่าของสารอาหารและแร่ธาตุสำคัญ

ที่จะนำประโยชน์สู่ร่างกายของคุณอย่างมากมาในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น แอปเปิล หอมใหญ่ และโยเกิร์ต ช่วยให้คุณขับถ่ายดี ผิวพรรณสวยงาม เป็นต้น

จิราภรณ์หอมกลิ่น / ที่มาFW