

## 6 อ้วน.....ที่ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ร่างกายของคนเราสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง , ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ก็จะมีสูงขึ้นตามไปด้วย เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน และหัวใจวายแน่นอน

อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติ ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลได้ เป็นอย่างดีเยี่ยม 6 อ้วนตัวสำคัญนั้นคือ

1. มะเขือต่างๆ..
2. หอมหัวใหญ่..
3. กระเทียม
4. ถั่วเหลือง..
5. แอปเปิ้ล..
6. โยเกิร์ต

วันใดมือใดที่คุณมีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมากๆ ก็ควรรับประทานอ้วนตัวหนึ่งตัวใดเพื่อควบคุมไขมัน