

แนะนำอาหาร....ลดคอเลสเตอรอล

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

วันนี้ขอแนะนำอาหารธรรมชาติที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลคะ หมั่นทานเป็นประจำ
คุณก็สามารถบอกลดคอเลสเตอรอลได้คะ มีอะไรบ้างนั้นมาดูกัน

แอปเปิล

ผลไม้หวานกรอบที่เหล่าสาว ๆ มักชอบเคี้ยวกรูบกรอบกัน มีทั้งสีแดงและเขียว มีไฟเบอร์ที่ย่อยสลายได้ง่าย
ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ดี แอปเปิลมีธาตุโพรอนเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือด
แอปเปิลขนาดกลาง 1 ลูก ให้พลังงานประมาณ 80 แคลอรี



อะโวคาโด

บ่อยครั้งที่ผลไม้ชนิดนี้มักถูกเรียกว่า "ผลไม้เนย" ด้วยความที่มันให้ปริมาณไขมันสูง
แต่เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวแบบเดี่ยว ดังนั้นอะโวคาโดจึงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ อะโวคาโดมีโพแทสเซียมสูง
ซึ่งจะช่วยรักษาระดับของเหลวในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล อะโวคาโดที่ขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตส่วนใหญ่มาจากฟลอริดา
(เปลือกนอกเรียบสีเขียว) มีน้ำมันน้อย มีแคลอรีน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของอะโวคาโดฮาส (เปลือกสีเขียวเข้ม)
ซึ่งในน้ำหนักครึ่งปอนด์ให้พลังงานสูงถึง 305 แคลอรี แต่อะโวคาโดฟลอริดาให้พลังงานเพียง 170 แคลอรี

ข้าวบาร์เลย์

การวิจัยทางการแพทย์พบว่าข้าวบาร์เลย์มีคุณสมบัติช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล เพราะข้าวบาร์เลย์มีปริมาณไฟเบอร์สูง
มีแมกนีเซียมช่วยรักษากระดูกให้แข็งแรง ส่วนวิตามินบีจะรักษาการทำงานของระบบประสาทให้เป็นปกติ
ในครัวตะวันออกกลางข้าวบาร์เลย์มักอยู่ในรูปผลิตภัณฑ์เมล็ดธัญพืช .แต่ครัวอเมริกันนำข้าวบาร์เลย์มาทำสลัดธัญพืช หรือฟีลาฟ

บาร์เลย์สุก 1 ถ้วย ให้พลังงานประมาณ 270 แคลอรี

❌ ปลาและสัตว์น้ำที่มีเปลือก เช่น ปู กุ้ง หอยต่าง ๆ

นอกจากพืชผักผลไม้แล้ว ปลาที่จัดเป็นอาหารบำรุงสมองชั้นเลิศ เพราะมีกรดโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นไขมันคุณภาพสูงที่ร่างกายต้องการ มีวิตามินบีช่วยเสริมความจำ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (LDL) และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ชาวญี่ปุ่นเป็นนักกินปลาตัวยงจึงมีอัตราเป็นโรคหัวใจต่ำ ฉะนั้นถ้าคุณอยากมีหัวใจที่แข็งแรงต้องหันมากินปลาให้มาก ๆ โดยเฉพาะผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงพักฟื้น ร่างกายมีความต้องการปลา และกรดโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นต่อการพัฒนาทางด้านสมองของทารกในครรภ์ รวมทั้งเด็กทารกในวัยกำลังเจริญเติบโต ปลาและสัตว์น้ำมีเปลือก 3 ออนซ์ มีแคลอรีประมาณ 65 - 140 (เปรียบเทียบกับเนื้อวัวขนาดเท่ากันให้พลังงานถึง 230 แคลอรี)

❌ น้ำมันมะกอก

นิยมบริโภคกันมากในแถบเมดิเตอร์เรเนียน ส่วนในบ้านเราก็นำมาปรุงอาหารบางชนิด น้ำมันมะกอกเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 125 แคลอรี