

## อาหาร 5 ชนิด....พิชิตคอเลสเทอรอล

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

ในยุคที่อาหารการกินหลากหลายยิ่งขึ้น มนุษย์สรรหาของอร่อยจากแหล่งต่างๆ มาบริโภคกันเต็มที่ พ่อครัวผู้ปรุงอาหารต่างเป็นผู้สนองความต้องการในการบริโภค การสรรหาของอร่อยต่างๆ มาปรนเปรออย่างเต็มความสามารถ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพด้วยสารอาหารต่างๆ ที่บริโภคเข้าไปในแต่ละมื้อมีมากมาย การพิจารณาจะกินอาหารชนิดใด ปริมาณแค่ไหนย่อมเป็นสิ่งสำคัญ อาหารแต่ละชนิดย่อมแฝงสารต่างๆ ที่มีทั้งคุณประโยชน์และโทษต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม

มีจากราชเงีย<sup>x</sup>บที่แอบซุ่มมากับอาหารการกินที่วงการแพทย์ให้ความสำคัญมากที่สุดในตอนนี้คือ **Cholesterol** ที่ได้จากการบริโภคไขมันชนิดเลว หากมีมากเกินไปจนเกิดการตกค้างสะสมจนเกินอัตราที่กำหนด ย่อมส่งผลต่อร่างกายโดยเฉพาะเส้นเลือดและหัวใจ อันจะทำให้หลอดเลือดจากการสะสมของสารชนิดนี้ ก่อให้เกิดโรคพยาธิเรบีียดเบียนให้สุขภาพขาดความแข็งแรง

หากแต่การรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ทุกคนเลือกปฏิบัติได้ โดยที่ต้องได้รับข้อมูลและข่าวสารที่ถูกต้อง และยังคงมีความระมัดระวังในการเลือกกินอาหารแต่ละมื้อ ให้มีความเหมาะสมทั้งองค์ประกอบและปริมาณที่สมควร ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพราะการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย แต่ผู้บริโภคต้องพึงสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพราะอายุ นานหนักตัว และการดำเนินชีวิตในแต่ละวันก็เปลี่ยนแปลงไป ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเช่นกัน

อาหารที่ได้รับการยกย่องจากวงการแพทย์และโภชนาการ ว่ามีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพและร่างกายหากบริโภคเป็นประจำ ซึ่งเป็นพระเอกในหมวดหมู่นี้คือ **อาหารที่มีเส้นใยมาก อินโดแกอาหารที่ปรุงจากพืช ผัก ผลไม้และปลา เป็นพื้นฐานของการกินเพื่อสุขภาพที่ดี** โดยต้องหมั่นควบคุมระดับของคอเลสเตอรอล ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

อาหารที่ได้รับการคัดเลือกจากแพทย์และนักโภชนาการว่าให้คุณต่อร่างกาย สามารถยับยั้งสารคอเลสเตอรอลชั้นเลวได้ดี โดยกำหนดไว้ว่าระดับของ LDL หรือคอเลสเตอรอลชั้นเลวควรอยู่ในระดับที่ไม่เกิน 110 และระดับของคอเลสเตอรอลชั้นดีหรือ HDL ควรจะอยู่ในระดับที่เกิน 35 ขึ้นไป อาหารที่ควรบริโภคเป็นประจำทุกวันได้แก่

<sup>x</sup>

**Walnut** เป็นผลไม้เปลือกแข็งที่มีเนื้อในนุ่ม ยิ่งเมื่อนำไปอบจะได้อroma หอม อร่อย ให้แคลอรีสูง เหมาะต่อการบริโภคในอัตราที่พอควรประมาณวันละ ¼ ถ้วย เป็นอัตราที่สามารถช่วยลด LDL หรือไขมันชั้นเลวได้ถึง 4.4 % ซึ่งดีกว่าการบริโภคอาหารประเภทไขมันต่ำเสียอีก และยังเป็นอาหารที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักอีกด้วย

**Oatmeal** ธัญพืชที่นิยมบริโภคอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศเรีอจกรภพและสหรัฐอเมริกา มีกากใยสูงช่วยในการระบายของเสีย อุดมไปด้วยวิตามินและช่วยให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก เพราะมีสาร beta-glucan สำหรับชาวเอเชียก็สามารถใช้ชาวซอมมีอทดแทนได้เช่นกัน

**Fish** เนื้อปลานอกจากจะมีโปรตีนซึ่งย่อยง่ายแล้ว ส่วนใหญ่ในปลาทะเลโดยเฉพาะปลาแซลมอน ปลาซาลิบัท และปลาทูน่า จะมีกรดไขมันชนิด Omega\_3 ที่พบในปลา ซึ่งเป็นสาร HDL หรือคอเลสเตอรอลชนิดดีที่ช่วยสกัดคอเลสเตอรอลชั้นเลวอีกด้วย การบริโภคปลาดังกล่าววันละ 100 กรัม สามารถให้ Fatty Acid ได้ถึง 3 กรัม ซึ่งโดยปกติคนเราร่างการสาร Omega 3 วันละประมาณ 1.5-3 กรัม ซึ่งสารนี้สามารถลดอาการหัวใจวายแบบเฉียบพลันได้ถึง 1 ใน 3 ความดันโลหิตสูง และอาการหอบหืดและภูมิแพ้ได้

<sup>x</sup>

<sup>x</sup>

**Red wine** ไวน์แดงได้รับการวิเคราะห์ว่ามีสาร flavanols ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอลและสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจ แต่ก็ต้องอยู่ในปริมาณที่พอดี เพราะสารทุกชนิดหากบริโภคมากเกินไปย่อมมีผลต่อการทำงานของตับ ดังนั้นจึงควรบริโภคเพียงวันละ 1 แก้วสำหรับสตรี และบุรุษไม่เกินวันละ 2 แก้ว

**Soy** ผลิตภัณฑ์และอาหารที่ผลิตจากถั่วเหลืองให้คุณค่าอย่างมหาศาล เพราะจะเป็นตัวยับยั้งไม่ให้มีคอเลสเตอรอลเกิดขึ้นใหม่ ดังนั้นผลิตภัณฑ์เช่น น้ำมันถั่วเหลือง เต้าหู้กระดาน น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งควรบริโภคเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 25 กรัม ซึ่งนอกจากจะได้อาหารโปรตีนจากถั่วเหลืองแล้ว ยังได้สารต้านมะเร็งเต้านมสำหรับหญิงและมะเร็งต่อมลูกหมากในชายอีกด้วย

เพียงเอาใจใส่ในอาหารแต่ละมื้อที่จะบริโภคในแต่ละวัน ทั้งสำหรับตัวผู้บริโภคเองและสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่อยู่ใกล้ตัว ก็สามารถสร้างชีวิตและสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ โดยหากมีสติในการบริโภคทุกครั้งก็จะช่วยยับยั้งโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้

<sup>x</sup>