

ซูเมนูสมุนไพรรลดคอเลสเตอรอล

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

ซูเมนูสมุนไพรรลดคอเลสเตอรอล

จากสถิติขององค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าประชากรทั่วโลกกว่า 7 ล้านคนต่อปี ต้องเสียชีวิตด้วย **?โรคหัวใจและหลอดเลือด?** ในขณะที่เดียวกันประเทศไทยมีการค้นพบว่า มีประชากรเกินกว่าร้อยละ 50 ที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่าปกติ และเกินกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และพบว่ามีอัตราการเสียชีวิตจากโรคนี้ประมาณ 7 คนต่อชั่วโมง หรือคิดเป็น 61,320 คนต่อปี โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดถือเป็นโรคอันดับสองที่คร่าชีวิตคนไทยรองจากโรคมะเร็ง

?คอเลสเตอรอล (Cholesterol)? เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่ในร่างกาย และในอาหารที่บริโภค มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย เช่น นำไปสร้างเป็นน้ำดีช่วยย่อยไขมันที่ได้รับจากอาหาร นำไปสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย และเป็นต้นกำเนิดของวิตามินดี

นอกจากนี้ ยังเป็นส่วนประกอบ ของโครงสร้างผนังเซลล์ แต่ถัร่างกายมีคอเลสเตอรอลมากเกินไป ก็จะถูกนำไปเก็บไว้ที่ใดแห่งหลอดเลือดอันเป็นสาเหตุที่จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดแดงตีบและอุดตันได้

ขณะที่ถ้าเป็นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ก็จะทำให้หัวใจล้มเหลวแบบเฉียบพลัน จนเสียชีวิตได้ ซึ่งอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงคือ อาหารที่มีส่วนประกอบของไข่แดง เครื่องในสัตว์ มันสัตว์ อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง ปลาหมึก ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

รศ.ดร.ปริยา ลิพทกุล จากสำนักงานวิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การรับประทานอาหารในบางเมนูที่มีไขมันหรือแป้ง เช่น แกงกะทิหรือของทอดที่มีน้ำมัน อาหารประเภทที่มีแต่แป้งก็จะทำให้มีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้นได้ หรือบางรายก็อาจมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นซึ่งสุดท้ายก็จะทำให้มีคอเลสเตอรอลสูงตามมา ดังนั้นผู้ที่กินจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว อาหารเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด โรค มีแนวทางในการเลือกอาหารที่มีปริมาณ คอเลสเตอรอลต่ำ และจากการประกวดเมนูลดคอเลสเตอรอล ในโครงการ **?เมนูอาหารใส่ใจคอเลสเตอรอล?** ซึ่งจัดประกวดโดย บริษัท ไฟเซอร์ มีเมนูที่ชนะเลิศการประกวด มาแนะนำ ซึ่งเป็นอาหารไทยอุดมไปด้วยสมุนไพร

เมนูคอเลสเตอรอลไขมันต่ำ นั่นคือ **?ข้าวหมกไก่คั่วตะไคร้ กับแสร้งว่าปลาช่อน?** ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศในรุ่น **?มีออาซีฟ?** โดยเคล็ดลับโดยตรงชาวที่หุงจะโขนหมูรอน้ำมันเนยแทนการหุงด้วยน้ำ ไส้กระเทียมลงไปผัดในน้ำมัน แล้วใส่ข้าวที่หุงเสร็จลงไปผัด ใส่เกลือและพริกขี้หนูลงไป สำหรับไก่คั่วตะไคร้ก็จะใช้ไก่ที่ไม่ติดมัน หั่นบาง ๆ ผัดกับตะไคร้ เติมน้ำมันและพริกขี้หนูไทยลงไป **ส่วน ?แสร้งว่าปลาช่อน?** นั้นมีส่วนผสมของปลาช่อนสด ขิงหั่นฝอย ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู ใบมะกรูด นำมะนาว นำมะขามเปียก และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ลงคลุกให้เข้ากัน ทั้งอร่อยและไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ

อีกหนึ่งเมนูที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในรุ่น **?บุคคลทั่วไป?** คือ เมนู **?ซาบะกลางดง?** ซึ่งมีจุดเด่นคือ ใช้ปลาซาบะย่างเอาหนึ่ง ออกมีไขมันต่ำ มีโอโอดีน พรอมสมุนไพรรนานาชนิด ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรรเหล่านั้นก็มี ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกไทยสด มะนาว หอมแดง กระเทียม กะหล่ำปลีหั่นฝอย มะม่วงเปรี้ยว ซอสมะเขือเทศ วิธีทำ นำมะนาวมาบีบเอาน้ำผสม น้ำปลาน้ำตาลบีบ ซอสมะเขือเทศ จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นปลาซาบะลงคลุก ให้เข้ากัน นำปลาซาบะจัดวางลงในจานพร้อม ขาวสวย 1 ถ้วย เวลาทานนำเครื่องปรุงทั้งหมดราดลงบนตัวปลา นอกจากนี้ยังมีเมนูปราศจากคอเลสเตอรอลอีกมากมาย อาทิ เมนู **?วุ้นเส้นผัดซีเม้าปลากระพงสด?**

?เมนูลดคอเลสเตอรอล? ยังมีให้เลือกอีกมากมาย พร้อมปรึกษาสุขภาพกับ ทีมแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด และสารพันโรคโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในงาน **?ไฟเซอร์ ฟิต ฟัน แฟร์ (Pfizer Fit Fun Fair)?** วันเสาร์และอาทิตย์ที่ 16-17 กรกฎาคม ณ หอวังกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว

ที่มา
หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ (ออนไลน์)