

รัก...รัก...รัก...รักษาหัวใจอย่างไรไม่ให้ป่วย

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552



หากอยากรู้ว่าหัวใจของเรามีขนาดเท่าไร ให้ลองกำมือดู ขนาดเท่ากำปั้นนั่นแหละ ขนาดหัวใจของเรา ก้อนเนื้อเล็กๆ ทว่าสำคัญยิ่งกับชีวิต

ดังนั้น เราต้องทบทวนอมหัวใจให้ดี อย่าปล่อยให้เจ็บ (ป่วย) สิ่งหนึ่งที่ทำได้ง่ายคือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ ผู้เชี่ยวชาญจากเครื่องตีผักผลไม้ทิปโกแนะนำ ให้เลือกรับประทานผักผลไม้ที่ให้คุณค่าต่อหัวใจ

"สารสีม่วง-แดง" หรือ แอนโทไซยานินพบในองุ่น ลูกพรุน แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ ชมพู่มะเหมียว บลูเบอร์รี่ มะเขือม่วง และกะหล่ำปลีสีม่วง จะช่วยขยายเส้นเลือด มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและอัมพาต และยังช่วยบำรุงการทำงานของสมอง

"สารสีแดง" หรือไลโคพีนจะมีมากในแตงโมและมะเขือเทศ ส่วนสารสีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และแครนเบอร์รี่ นั่นก็คือ สารเบตาไวซิน โดยสารสีแดงทั้งสามชนิดนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้

"สารสีส้ม" หรือเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นเม็ดสีเหลืองส้มที่มีอยู่มากในมะละกอ ฟักทอง แคนตาลูป มะม่วง แครอท รวมทั้งผลไม้จำพวกแตงต่างๆ ผักผลไม้ในกลุ่มนี้นอกจากจะช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ช่วยบำรุงสายตาแล้ว ยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ด้วย

"สารสีส้ม-เหลือง" พบได้มากในสมเขี้ยวหวาน และลูกพีช ช่วยบำรุงหัวใจและกระเพาะอาหาร รวมทั้งลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งด้วย