

สารอาหารที่หัวใจเรียกร้อง

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

: สารอาหารที่หัวใจเรียกร้อง

บลิอ็อกโคลี

เป็นที่รู้กันว่าอุดมไปด้วยสารอาหารนานาชนิด เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ แคโรทีนอยด์ วิตามินอี วิตามินบี2 และมีวิตามินซีสูงมาก (ในปริมาณที่เท่ากับบลิอ็อกโคลี มีวิตามินซีสูงกว่าส้มอีกนะ) ที่สำคัญมีธาตุเหล็กและสาร sulphoraphane ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และปกป้องหัวใจจากความดันโลหิตสูง แคมพอยควอยแคโรทีนอยด์ และ indoles ช่วยลดการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง

แบล็คเบอร์รี่ & แบล็คเคอร์เรนท

แบล็คเบอร์รี่ อุดมไปด้วยวิตามินอี ที่ช่วยปกป้องหลอดเลือดแดงจากสารอนุมูลอิสระ และยังมีไฟเบอร์ในรูปแบบที่ช่วยลดการสะสมของคอเลสเตอรอลในเนื้อเยื่อ ส่วนแบล็คเคอร์เรนทนั้น เป็นหนึ่งในอาหารที่มีวิตามินซีมากที่สุด และเจ้าวิตามินซีนี่เองที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

มะเขือเทศสีแดง

นอกจากจะทานแล้วผิวสวย ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเข้มข้นที่ชื่อไลโคปีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ มีวิตามินซี วิตามินอี ฟลาโวนอยด์ และไฟแทสเซียมที่ช่วยปรับสมดุลกระแสเลือด

ฟักทอง

มีสารเบต้าแคโรทีนชั้นเหลือ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกาย สารเบต้าแคโรทีนช่วยป้องกันการทำลายเนื้อเยื่อจากสารอนุมูลอิสระซึ่งอาจเป็น สาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ มะเร็ง และการแก่ก่อนวัย!

ทับทิม

งานวิจัยของฝรั่งเชื่อว่าดื่มน้ำทับทิมวันละแก้วช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หัวใจ ลดความดันเลือด และเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระในเลือดด้วย

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ติดหัวใจอีกมากมาย เช่น กระเทียม มะเขือม่วง ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นพืชผักธรรมชาติที่หาได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ตและตลาดสด

 "วัฒน์"