

7 มาตรการ ทานของ 7 อย่าง ช่วยลดคอเลสเตอรอลได้....ไม่เชื่อ..? ลอง....ก็ได้

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2552

สุขภาพจิตที่สดใส มาจากสุขภาพกายที่สมบูรณ์ ทานอาหารให้สมดุล เกื้อกูลกายใจ

กินลดคอเลสเตอรอล



Funky ผากมาบอกว่า ...

คอเลสเตอรอลเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาต่อร่างกายของเรา มาดูกันซิครับว่า
เราควรจะทำอย่างไรเพื่อลดคอเลสเตอรอล ...

1. กินอาหารเข้าที่มีไฟเบอร์สูง ๆ เช่น ข้าวโอ๊ต ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง
2. กินถั่วเป็นประจำ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทานจำพวกชุปถั่ว สลัดถั่ว หรือจำพวกน้ำเต้าหู้
เต้าหู้ยักก็ได้เพราะถั่วมีโปรตีนมาก และมีสารต้านอนุมูลอิสระด้วย
3. กินผักและผลไม้เป็นประจำทุก ๆ วัน กินเป็นอาหารว่างหลังอาหารทุกมื้อจะยิ่งดีมาก
4. กินผลไม้ทั้งเปลือก แทนการกินเป็นน้ำ เพราะน้ำผลไม้ไม่ค่อยเหลือไฟเบอร์อยู่
5. กินกระเทียมเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นกระเทียมสด หรือปรุงกับอาหาร
เพราะกระเทียมช่วยลดการผลิตคอเลสเตอรอล
6. การจับไวน์ หรือเบียร์แต่น้อย สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้
7. กินอาหารจำพวกที่มีสารแอนตีออกซิเด้นสูง ๆ เช่น อาหารที่มีวิตามินซี เช่น แคนตาลูป สตรอว์เบอร์รี่
หรืออาหารที่มีวิตามินอี เช่น เม็ดดอกทานตะวัน อัลมอน ถั่วเหลือง เป็นต้น

.....
ได้ผลประการใด ส่งกำลังใจกันและกันด้วยนะครับ

ขอบคุณ....เดลินิวส์ ให้ข้อมูล