อาหาร..ลดเส้นเลือดขอด

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ค. 2552

เส้นเลือดขอดถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สาว ๆ มักจะหนักใจ
เพราะเส้นเลือดขอดนั้นถือเป็นหนึ่งในอุปสรรคความสวยของผู้หญิงเราเลยทีเดียว

วันนี้ก็เลยจะหยิบเอาตัวอย่างอาหารที่จะช่วยลดปัญหานี้มาฝากเพิ่มเติมกันด้วยค่ะ โดยอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยลดเส้นเลือดขอดได้

- **ใยอาหารไม่ละลายน้ำ** เช่น ยอดแค มะเขือพวง ถั่วเมล็ดแห้ง ทับทิม ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดการปวดเกร็งซึ่งส่งผลให้เกิดเส้นเลือดขอด

- **วิตามินซี** เช่น แขนงผัก บรอกโคลี พริก ผลไม้ตระกูลส้ม ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง

- **ผัก ผลไม้ที่มีสารฟลาโวนอยด์** เช่น เบอร์รี่ องุ่น ธัญพืช
ทำงานร่วมกับวิตามินซีเสริมความแข็งแรงและลดรอยรั่วของหลอดเลือด

ทราบอย่างนี้แล้ว เพื่อน ๆ ที่นี่ก็อย่าลืมหามาทานกันนะคะ จะได้ช่วยลดเส้นเลือดขอด
เพื่อจะได้หมดปัญหามากวนใจความสวยกันนะคะ

ข้อมูลจาก หนังสือพิพม์ สยามดารา