



6 ຜັກ-ຜລໄມ້ ທີ່ກິນແລ້ວດີ ຂ່າຍດູດຊື່ມຄອເລສເຕຣອລແມຄຸມຄວາມດັນ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 22 ສ.ຄ. 2566

ກາຮເລື່ອກຮັບປະຫານອາຫານທີ່ມີປະໂຍ່ນໆ ໄນວ່າຈະເປັນຜັກ ຜລໄມ້ ຕີ່ເປັນກາຮເຕີມວິຕາມິນ ແຮ່າຕຸ ແລະ ສູງອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕອງກາຮໃໝ່ກັບດ້ວຍເອງ ແລະ ກາຮຮັບປະຫານຜັກຜລໄມ້ນັ້ນຍຶ່ງຂ່າຍດູດຊື່ມໄຟມັນແລະ ລົດຄວາມດັນໂລທິຕ ແລະ ຂ່າຍປ້ອງກັນໄມ້ໃຫ້ເກີດໂຮຄຮ້າຍ ນຸ້ຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີມາກື່ນເປັນ 2 ເທົ່າ ວັນນີ້ເຮົາຈຶ່ງຈະມາແນະນຳ 6 ຜັກຜູລໄມ້ ທີ່ກິນແລ້ວດີ ຂ່າຍລົດກາຮດູດຊື່ມຄອເລສເຕຣອລແລະ ຄວບຄຸມຄວາມດັນໂລທິຕເພື່ອໃຫ້ວ່າຈະແຂ້ງແຮງ ໄດ້ແກ່



1) ກະເທິຍນ

ກະເທິຍນມີສາຮອລຸລິຈິນ (Allicin) ທີ່ຈຶ່ງເປັນສາຮຕ້ານອນຸມູລົມສະ ນອກຈາກນີ້ສູມາຮລັດກາຮຊື່ມພານຂອງຄອເລສເຕຣອລຈາກຮະບທາງເດີນອາຫານເຂົ້າສູ່ກະແສເລື້ອດ ອີກທັງຂ່າຍຕານກາຮຽ້ງຕົວຂອງເກລືດເລື້ອດ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງມີຜລທໍາໃຫ້ເກລືດເລື້ອດໄມ້ຈັບຕົວເປັນກົອນເມື່ອກາຍໃນໜີລອດເລື້ອດເກີດກາຮອັກເສບທີ່ວີເປັນແຜລ ແຕ່ອຍ່າງໄຮກ໌ຕາມສາຮອລຸລິຈິນມັກພົບໃນກະເທິຍນສດ ກາຮຮັບປະຫານອາຫານເສຣິມໃນຮູປ່ແບບກະເທິຍນເມື່ດກາຮປັບປຸງພົກກ່ອນຮັບປະຫານ



2) ผักบุ้ง

ผักบุ้งมีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย โดยโพแทสเซียมในผักบุ้งมีคุณสมบัติสำคัญในการลดความดันโลหิต ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงจึงควรรับประทานผักบุ้งเป็นประจำ แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง ไม่แนะนำให้รับประทาน เพราะโพแทสเซียมอาจทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้นได้ ซึ่งผักบุ้ง 100 กรัมจะให้พลังงานประมาณ 22 กิโลแคลอรี และโพแทสเซียมสูงถึง 312 มิลลิกรัม



3) มะเขือเทศ

มะเขือเทศมีไลโคปีนและวิตามินเอสูง ช่วยด้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบของหลอดเลือด ควรทำให้มะเขือเทศสุกด้วยความร้อนก่อนรับประทาน เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ได้ นอกจากนี้หากปรุงมะเขือเทศด้วยน้ำมัน ร่างกายจะยังดูดซึมวิตามินเอ ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำได้ดีขึ้น



4) หัวหอม

หัวหอมมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดฟีโนลิก ซึ่งสามารถลดการอักเสบในร่างกายรวมถึงภายในหลอดเลือด ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อหลอดเลือดตีบแคบ มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอล ตั้งนั้นจึงสามารถรับประทานเป็นประจำที่นำเสนอไว้ มีข้อมูลจากนักวิจัยในประเทศไทยระบุว่า นอกจากหอมหัวใหญ่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดยังช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (High – Density Lipoprotein : HDL) ได้ด้วย



5) ฝรั่ง

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและมีเส้นใยอาหารสูง หากายอาหารจะช่วยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลและขับถ่ายคุณลักษณะอุบัติเหตุจากการดึงน้ำในการรับประทานฝรั่งควรเลือกรับประทานหั่นผลสดแทนการดีมเป็นน้ำผลไม้



6) แอปเปิล

ແອປເປີລເປັນຜລໄມ້ທີ່ມີເສັ້ນໃຢ່າຫາຮສູງ ຂຶ່ງມີທັ້ງໃຢ່າຫາທີ່ລະລາຍນໍ້າແລະໄມ້ລະລາຍນໍ້າ
ມີສາຣຕ້ານອນນຸ້ມລອືສະຫັ້ງພື້ນເລີກແລະສາຣຸລາໂວນອຍດສູງໂດຍເນພາທີ່ເປັບປຸງ
ກາຮຮັບປະທານອາຫາຮທີ່ມີໃຢ່າຫາສູງຈະໜ່າຍລດກາຮຊຸດໜີ່ມຄອເລສເຕອຮອລ ຜ່າຍປັ້ງກັນໂຮງໝໍທີ່ເກີ່ວກັບຄອເລສເຕອຮອລ
ໂດຍເນພາທລອດເລື່ອດອຸດຕັ້ນ ແນະນຳໃຫ້ຮັບປະທານແອປເປີລທີ່ເປັບປຸງເພື່ອຈະໄດປະໂຍ່ນສູງສຸດ

ແຕ່ອຍ່າລື່ມວ່າກາຮຮັບປະທານອາຫາຮດີ ອອກກຳລັງກາຍຍ່າງສົມ່າເສມອ ແລ້ມ ພັກຜ່ອນໃຫ້ເພີ່ງພອ
ນໍ່ຈະເປັນກາຮເສຣິມໃຫ້ເຮົາມີສຸຂພາພ່າງກາຍທີ່ດີ ແລະອົກສື່ງທີ່ໄມ້ຄວາມາດີ່ກາຮດວຈສຸຂພາພເປັນປະຈຳທຸກປີ
ເພຣະຈະໄດ້ເປັນກາປັ້ງກັນແລະເຝົ່າຮວ່າງຄວາມເສີ່ງພຽມດູແລວັກໜ້າໄດ້ທັນທວງທີ່

ຂອບຄຸນທີ່ມາ ໂຮງພຍາບາລຫ້ວໃຈກຽງເທິພ