

## 6 ผัก-ผลไม้ ที่กินแล้วดี ช่วยดูดซึมคอเลสเตอรอลแถมคุมความดัน

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2566

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ถือเป็นการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่ร่างกายต้องการให้กับตัวเอง และถากรับประทานผักผลไม้ก็ยังช่วยดูดซึมไขมันและลดความดันโลหิต และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้าย น่าจะเป็นสิ่งที่ดีมากขึ้นเป็น 2 เท่า วันนี้เราจึงจะมาแนะนำ 6 ผักผลไม้ ที่กินแล้วดี ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลและควบคุมความดันโลหิตเพื่อให้หัวใจแข็งแรง ได้แก่



### 1) กระเทียม

กระเทียมมีสารอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังสามารถลดการซึมผ่านของคอเลสเตอรอลจากระบบทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือด อีกทั้งช่วยต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นจึงมีผลทำให้เกิดเลือดไม่จับตัวเป็นก้อนเมื่อภายในหลอดเลือดเกิดการอักเสบหรือเป็นแผล แต่อย่างไรก็ตามสารอัลลิซินมักพบในกระเทียมสด การรับประทานอาหารเสริมในรูปแบบกระเทียมเม็ดควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน



## 2) ผักบุ้ง

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



### 3) มะเขือเทศ

มะเขือเทศมีไลโคปีนและวิตามินเอสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบของหลอดเลือด ควรทำให้มะเขือเทศสุกด้วยความร้อนก่อนรับประทาน เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ได้ดี นอกจากนี้หากปรุงมะเขือเทศด้วยน้ำมัน ร่างกายจะยิ่งดูดซึมวิตามินเอ ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำได้ดีขึ้น



### 4) หัวหอม

หัวหอมมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดฟีนอลิก ซึ่งสามารถลดการอักเสบในร่างกายรวมถึงภายในหลอดเลือด ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อหลอดเลือดตีบแคบ มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอล ดังนั้นจึงสามารถรับประทานเป็นประจำ ที่น่าสนใจคือมีข้อมูลจากนักวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า นอกจากหอมหัวใหญ่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดยังช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (High – Density Lipoprotein : HDL) ได้ด้วย



## 5) ฝรั่ง

ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและมีเส้นใยอาหารสูง  
กากใยอาหารจะช่วยยับยั้งการดูดซึมคอเลสเตอรอลและขับถ่ายคอเลสเตอรอลออกทางอุจจาระ  
ดังนั้นการรับประทานฝรั่งควรเลือกรับประทานทั้งผลสดแทนการดื่มเป็นน้ำผลไม้



## 6) แอปเปิล

แอปเปิลเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารสูง ซึ่งมีทั้งใยอาหารที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ มีสารต้านอนุมูลอิสระทั้งฟีนอลิกและสารฟลาโวนอยด์สูง โดยเฉพาะที่เปลือก การรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับคอเลสเตอรอล โดยเฉพาะหลอดเลือดอุดตัน แนะนำให้รับประทานแอปเปิลทั้งเปลือกเพื่อจะได้ประโยชน์สูงสุด

แต่อย่าลืมว่าการรับประทานอาหารดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แอ้ม พักผ่อนให้เพียงพอ นั้นจะเป็นการเสริมให้เราสุขภาพร่างกายที่ดี และอีกสิ่งที่ไม่ควรขาดคือการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพราะจะได้เป็นการป้องกันและเฝ้าระวังความเสี่ยงพร้อมดูแลรักษาได้ทันเวลาที่

ขอบคุณที่มา โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ