

## 6 อัจฉินช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

### 6 อัจฉินช่วยลดไขมันในเส้นเลือด

ร่างกายของคนเราสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองอยู่แล้ว  
ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ก็จะมีสูงขึ้นตามไปด้วย  
เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน และหัวใจวายแน่นอน อาหารบางอย่างมีคุณสมบัติ  
ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลได้ เป็นอย่างดีเยี่ยม 6 อัจฉินตัวสำคัญนั้นคือ

1. มะเขือต่างๆ..
2. หอมหัวใหญ่..
3. กุระเทียม
4. ถั่วเหลือง..
5. แอปเปิ้ล..
6. โยเกิร์ต

วันใดมือใดที่คุณมีเมนูอาหารซึ่งอุดมไปด้วยไขมันมากๆ  
ก็ควรรับประทานอัจฉินตัวหนึ่งตัวใดเพื่อควบคุมไขมัน.