

มารู้จักกับ อาหารไขมันต่ำ เพื่อสุขภาพ



เรื่องการอยู่การกินนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ “อาหารไขมันต่ำ” เป็นคำที่คุ้นเคยสำหรับคนที่ต้องการมีสุขภาพดี แต่บางคนก็ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าอันไหนที่เข้าข่ายกินได้กินดี วันนี้จึงขอรวบรวมเอากลุ่มอาหารประเภทผัก ผลไม้ และสมุนไพรที่ช่วยลดไขมัน ที่ผู้มีภาวะไขมันในเลือดสูงควรรู้จักกันไว้

โดยทั่วไปแล้วคนที่ต้องการลดคอเลสเตอรอล ก็จะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจากไขมันอิ่มตัว อย่างไขมันจากสัตว์ถ้าตัดได้ก็ตัดไปเลย

อาหารในกลุ่มข้าวโอ๊ต จะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้ายลงได้ ปลาก็เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมกา 3 มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ที่ไม่ควรมองข้ามอีกอย่างก็คืออาหารจากถั่วเหลือง ก็มีคุณสมบัติลดคอเลสเตอรอลได้เช่นกัน

นอกจากนี้ อาหารที่มีกากใยสูงก็จะช่วยลดคอเลสเตอรอลลงได้ โดยจะพบในผักผลไม้ต่างๆ ได้แก่ ผักใบเขียว ถั่ว บร็อกโคลี่ แอปเปิ้ล ข้าวที่ไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ

ในส่วนของสมุนไพรที่ช่วยลดภาวะไขมันในเลือดได้ ก็มีหลายอย่าง เช่น ดอกคำฝอย กระเจี๊ยบ กระเทียมหอมหัวใหญ่ ซึ่งสองชนิดหลังนี้เป็นสมุนไพร ที่หาได้ง่ายในครัวเรือนของเราเอง

คุณพิทักษ์ ดีเหล็ก แนะนำไว้ใน “อภัยภูเบศรสาร” จดหมายข่าวของมูลนิธิ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมาว่า ให้กินกระเทียมสดสับให้ละเอียด 1 ช้อนพูนวันละ 3 ครั้ง จนระดับไขมันลดลงสู่ภาวะปกติ แล้วค่อยลดลงเหลือวันละครั้ง ควรกินกระเทียมพร้อมกับโปรตีน หรืออาหารเพื่อลดอาการคลื่นไส้อาเจียน ส่วนหอมหัวใหญ่นั้นให้กิน 1/4 หัว วันละ 3 ครั้ง

นอกจากสมุนไพรแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำไปพร้อมกัน จึงจะช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>