

6 อัจฉิน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด



1.กระเทียม

- ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด รับประทานกระเทียมสดครั้งละ 5 กรัม วันละ 3 ครั้ง พร้อมอาหารหรือหลังอาหาร เป็นเวลา 1 เดือน ปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดจะลดลง



2.โยเกิร์ต

- โยเกิร์ตทำมาจากการหมักนมด้วยเชื้อจุลินทรีย์ชนิดดีกลุ่ม "โพรไบโอติก (probiotic)" ซึ่งเปลี่ยนน้ำตาลนม (แลคโทส) เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้



3.แอปเปิ้ล

- ผลไม้สารพัดประโยชน์ที่มีเพคติน ซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งไฟเบอร์ประเภทนี้จะดึงคอเลสเตอรอลแล้วขับออกมาจากร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ดี



5.ถั่วเหลือง

- สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งในลำไส้ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด กรดไขมันไม่อิ่มตัวในถั่วเหลืองสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้



4.หอมหัวใหญ่

- ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพราะช่วยลดระดับไขมันและคอเรสเตอรอลในเส้นเลือด และสารที่สกัดจากหัวหอมใหญ่ยังสามารถลดน้ำตาลในเส้นเลือดได้ หัวหอมใหญ่ช่วยลดการอุดตันไขมันในเส้นเลือด



6.มะเขือต่างๆ

- มะเขือเทศ, มะเขือเปราะ, มะเขือพวง ฯ ในมะเขือจะมีวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์อีกหลายชนิด ช่วยการลดคอเลสเตอรอล ลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี