

ต้านเห็บกัดติดเชื้อด้วยการกินโฮลวีท

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 2 มิ.ย. 2552

มีใครทราบบ้างว่า โรคเห็บกัดติดเชื้อสามารถต้านด้วยการกินโฮลวีท วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

จากผลการทดลองของ US Health Professional Study ซึ่งคัดเลือกชาย ทั้งหมด 34,160 คน อายุระหว่าง 40-75 ปี เพื่อตรวจหาหลักฐานความเกี่ยวข้องระหว่างปัจจัยของอาหาร และภาวะเห็บกัดติดเชื้อ **ปรากฏว่ากลุ่มชายที่ทานอาหารที่มีกากใยสูง จะมีแนวโน้มเห็บกัดติดเชื่อน้อยกว่ากลุ่มที่ทานอาหารกากใยน้อย ถึง 23%**

ดังนั้น จึงมีนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเมคมาสเตอร์ ในประเทศแคนาดา
สรุปว่า การทานอาหารที่มีกากใยสูงที่ไม่เพิ่มแคลอรี จะช่วยลดอัตราเสี่ยง การเป็นโรคเห็บกัดติดเชื้อได้
ถ้าใครไม่อยากเป็นโรคเห็บกัดติดเชื้อก็ลองหันมาทานโฮลวีทดูได้.

ขอบคุณข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์เดลีนิวส์