

กินเพื่อ ... แก้ปัญหา เส้นเลือดอุดตัน

นำเสนอเมื่อ : 13 มิ.ย. 2552

กินเพื่อ ... แก้ปัญหา เส้นเลือดอุดตัน



เส้นเลือดอุดตันถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สาว ๆ มักจะหนักใจ เพราะเส้นเลือดอุดตันนั้นถือเป็นหนึ่งในอุปสรรคความสวยของผู้หญิงเราเลยทีเดียว

เมื่อเรียวขาสวยเกิดปัญหาไม่น่ามองเพราะเส้นเลือดอุดตัน ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ เช่น เลิกสวมใส่เสื้อผ้ารัดแน่น ไม่นั่งไขว่ห้างหรือยืนเป็นเวลานาน ไม่ยกของหนัก วันนั้นก็เลยจะหยิบเอาตัวอย่างอาหารที่จะช่วยลดปัญหานี้มาฝากเพิ่มเติมกันด้วยค่ะ โดยอาหาร ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยลดเส้นเลือดอุดตันได้

 **ใยอาหารไม่ละลายน้ำ** เช่น ยอดแค มะเขือพวง ถั่วเมล็ดแห้ง ทับทิม ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดการปวดเกร็งซึ่งส่งผลให้เกิดเส้นเลือดอุดตัน



 **วิตามินซี** เช่น แขนงผัก บรอกโคลี พริก ผลไม้ตระกูลส้ม ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง



 **ผัก ผลไม้ที่มีสารฟลาโวนอยด์** เช่น เบอร์รี่ องุ่น กล้วยไฟซ์ ทำงานร่วมกับวิตามินซีเสริมความแข็งแรงและลดรอยร้าวของหลอดเลือด

ทราบอย่างนี้แล้ว คุณๆ ที่อ่านก็อย่าลืมหามาทานกันนะคะ จะได้ช่วยลดเส้นเลือดอุดตัน เพื่อจะได้หมดปัญหามาทักใจความสวยกันค่ะ ...อ้อ..แล้วอย่าลืมหาตัวช่วยลดการเป็นเส้นเลือดอุดตัน ด้วยนะคะ มีอะไรดีที่จะบอกคุณคะ...

ที่นี่...คลิกเลย <http://yim-health.blogspot.com>

