มหัศจรรย์พืชธัญญาหาร.....

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

อาหารธัญพืชช่วยป้องกัน

โรคหัวใจ-หลอดเลือดสมอง



อาหารธัญพืชช่วยป้องกัน โรคหัวใจ-หลอดเลือดสมอง (ไทยรัฐ)

ผลการศึกษาของนักวิจัยในสหรัฐฯ พบว่า การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสีเป็นจำนวนมาก ช่วยให้หลอดเลือด

มีสุขภาพดี
ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้

วารสารโภชนาการการแพทย์อเมริกันลงพิมพ์ผลการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเวคฟอเรสต์

ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา
ที่ได้จากอาสาสมัครชายหญิงหลากหลายวัยและอาชีพว่า ผู้ที่รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีมากที่สุด

มีผนังหลอดเลือดสมองบางที่สุด
และหลังจากผ่านไป 5 ปี
ผนังหลอดเลือดสมองมีความหนาขึ้นช้าที่สุด
ผนังหลอดเลือด

ที่หนาขึ้นบ่งชี้ถึงภาวะหลอดเลือดแข็ง
อันเกิดจากไขมันสะสมในหลอดเลือด
ทำให้เสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายและ

โรคหลอดเลือดสมอง

คณะนักวิจัยระบุว่า
ก่อนหน้านี้มีงานวิจัยพบว่าการรับประทานธัญพืชไม่ขั

ดสีจำนวนมาก ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรค

เบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจ
แต่ยังไม่เคยมีงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะหลอดเลือดแข็ง
พวกเขาจึงได้ศึกษาเรื่องนี้กับอาสา

สมัครชายหญิง 1,178 คน
สอบถามปริมาณการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี เช่น
ขนมปังแป้งไม่ขัดขาว ซีเรียลเส้นใยสูง

และวัดความหนาของผนังหลอดเลือดเลี้ยงสมองในช่
วงเริ่มต้นของการศึกษา และหลังจากนั้นอีก 5 ปี
สิ่งที่พบคือ

ยิ่งรับประทานธัญพืชไม่ขัดสีมาก
ยิ่งมีผนังหลอดเลือดเลี้ยงสมองบาง
และมีความหนาเพิ่มขึ้นช้าเมื่อเทียบกับการ

รับประทานน้อย

ผลการศึกษาระบุว่า
ธัญพืชไม่ขัดสีมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและซับซ้อน
เพราะนอกจากมีเส้นใยสูงแล้ว ยังมี

วิตามินบี วิตามินอี

และสารอาหารอีกหลายอย่าง
แต่มีชาวอเมริกันไม่ถึงร้อยละ 10
ที่รับประทานธัญพืชไม่ขัดสีวันละ

3 มื้อ ตามที่กระทรวงเกษตรสหรัฐฯ แนะนำ
ส่วนใหญ่ รับประทานไม่ถึงวันละ 1 มื้อ
คณะนักวิจัยแนะนำให้เพิ่มขนมปังแป้ง

ไม่ขัดขาวหนึ่งแผ่น หรือซีเรียลไม่ขัดสี 1 ถ้วย
ในอาหารแต่ละมื้อเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ