สารอาหารที่หัวใจเรียกร้อง

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

: สารอาหารที่หัวใจเรียกร้อง

-

บล็อกโคลี่
เป็นที่รู้กันว่าอุดมไปด้วยสารอาหารนานาชนิด เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ แคลเซี่ยม วิตามินอี วิตามินบี2 และมีวิตามินซีสูงมาก (ในปริมาณที่เทากันบล็อกโคลี่ มีวิตามินซีสูงกวาส้มอีกนะ) ที่สำคัญมีธาตุเหล็กและสาร sulphoraphane ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และปกป้องหัวใจจากความดันโลหิตสูง แถมทายด้วยแคโรทีนอยส์ และ indoles ช่วยลดการกอตัวของเซลล์มะเร็ง

แบล็คเบอร์รี่ & แบล็คเคอร์เรนท์
แบล็คเบอร์รี่ อุดมไปด้วยวิตามินอี ที่ช่วยปกป้องหลอดเลือดแดงจากสารอนุมูลอิสระ และยังมีไฟเบอร์ในรูปแบบที่ช่วยลดการสะสมของคลอเรสเตอรอลในเนื้อเยื่อ ส่วนแบล็คเคอร์เรนท์นั้น เป็นหนึ่งในอาหารที่มีวิตามินซีมากที่สุด และเจาวิตามินซีนี่เองที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

มะเขือเทศสีแดง
นอกจากจะทานแล้วผิวสวย ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเข้มข้นที่ชื่อไลโคปีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ มีวิตามินซี วิตามินอี ฟลาโวนอยส์ และโพแทสเซี่ยมที่ช่วยปรับสมดุลกระแสเลือด

ฟักทอง
มีสารเบต้าแคโรทีนล้นเหลือ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกาย สารเบต้าแคโรทีนช่วยปกป้องการทำลายเนื้อเยื่อจากสารอนุมูลอิสระซึ่งอาจเป็น สาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ มะเร็ง และการแก่ก่อนวัย!

ทับทิม
งานวิจัยของฝรั่งเขาว่าดื่มน้ำทับทิมวันละแก้วช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หัวใจ ลดความดันเลือด และเพิ่มสารต้านอนุมูลอิระในเลือดดวย

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ดีต่อหัวใจอีกมากมาย เช่น กระเทียม มะเขือม่วง ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นพืชผักธรรมดาที่หาได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ตและตลาดสด

"วัฒน์"