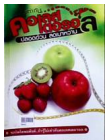


รู้เท่าทันคอเลสเทอรอล

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันพฤหัสบดีที่ 03 ตุลาคม 2013 เวลา 14:06 น. -



รหัสบาร์โค้ด 000502

ชื่อหนังสือ รู้เท่าทันคอเลสเทอรอล

ผู้แต่ง นพ.ปัญญา ไพศาลอนันต์

สำนักพิมพ์ Bangkok Book

จำนวนหน้า 64 หน้า

ราคา 59 บาท

สุขภาพที่ดีเป็นเหมือนรางวัลของชีวิต ซึ่งสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งนอกจากรับประทานอาหารครบ 5 หมู่แล้ว ก็ยังต้องเลือกรับประทานบางอย่าง และลดบางอย่างเป็นพิเศษ เช่น

เลือกลดไขมันกับสัตว์ลดคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลและอาจเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น นอกจากนั้นยังควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ

และหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้ก็จะได้สุขภาพดี แข็งแรง ปราศจากโรค มาเป็นรางวัล การรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบของร่างกาย อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น การรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงก็อาจก่อให้เกิดการสะสมของคอเลสเตอรอล

ซึ่งถือเป็นอันตรายร้ายสำคัญสำหรับสุขภาพของร่างกาย การรู้เท่าทันเพื่อป้องกัน

หรือหลีกเลี่ยงคอเลสเตอรอลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้สุขภาพดีอยู่คู่กับเราไปอีกนานหลายวิธีป้องกันและรู้เท่าทันคอเลสเตอรอลนั้นรวบรวมไว้แล้วในหนังสือ รู้เท่าทัน คอเลสเตอรอล ปลอดภัย ลดเบาหวาน เล็มนี้ค่ะ

แอปเปิ้ล APPLE

เป็นผลไม้ยอดนิยมชนิดหนึ่งของโลก ต้นแอปเปิ้ลสูงประมาณ 5-12 เมตร ผลมีเปลือกสีแดง ชมพู เขียว และเหลืองตามสายพันธุ์

เนื้อในเป็นเนื้อทรายละเอียดสีขาวนวลคุณค่าโภชนาการ เมื่อกินโดยไม่ปอกเปลือก จะมีพลังงาน 80 แคลอรี วิตามินบี 6 เท่ากับ 0.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 7.9 มิลลิกรัม เหล็ก 0.2 มิลลิกรัม ทองแดง 0.1 มิลลิกรัม และโพแทสเซียม 158.7 มิลลิกรัม หากปอกเปลือกปริมาณสารสำคัญต่างๆ ก็จะลดลงไปจากที่กล่าวไว้

แอปเปิ้ลมีสารสำคัญคือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และเส้นใยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ คือเพคติน มีกรด 2 ชนิด คือ กรดมาลิกและกรดทาร์ทาริก

ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีนและไขมัน นอกจากนั้นยังมีการกล่าวถึงสรรพคุณ บำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล ลดความดัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ และฆ่าเชื้อไวรัส บทความในวารสารการแพทย์สหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2470

ยกให้แอปเปิ้ลเป็นผลไม้เหมาะสำหรับผู้ป่วยภาวะเลือดเป็นกรด ไช้อรุม அதிக เกาต์ ดีซ่าน และอื่นๆ แอปเปิ้ลยังช่วยควบคุมน้ำหนัก เพราะมีแป้งและน้ำตาลถึง 75%

ซึ่งเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่ร่างกายดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้ในเวลาไม่เกิน 10 นาที ดังนั้นความอยากอาหารจึงลดลง

ทั้งทำให้ไม่รู้สึกริक्तหิดและอ่อนเพลียระหว่างรออาหารมื้อใหญ่ แต่แอปเปิ้ลผลสดๆ เท่านั้นที่มีสรรพคุณนี้ การดื่มน้ำแอปเปิ้ลไม่ทำให้หายหิว

แต่จะทำให้น้ำหนักเพิ่มด้วย กินแอปเปิ้ลวันละ 2-3 ผลช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด แต่จะได้ผลมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

แอปเปิ้ลลดคอเลสเตอรอลในผู้หญิงได้ดีกว่าผู้ชาย คณะวิจัยมหาวิทยาลัยฟอลซาบาทีเออร์ เมืองตูลุส ฝรั่งเศส ทดลองในอาสาสมัครวัยกลางคนทั้งผู้หญิงและผู้ชาย 30 คน โดยให้อาหารเหมือนเดิมทุกประการ แต่กินแอปเปิ้ลด้วยวันละ 3 ผล ทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน พบว่าอาสาสมัคร 24 คน

มีปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง บางคนลดมากกว่า 10% และเมื่อกรดในทางเดินอาหารย่อยสลายไขมันแยกคอเลสเตอรอลออกมาแล้ว

เพคตินจะคอยดักจับคอเลสเตอรอลเหล่านั้นนำไปทิ้งก่อนจะถูกดูดกลับเข้าสู่ร่างกาย เป็นการขจัดคอเลสเตอรอลออกไป