

# 8 สุดยอดอาหาร ต้านโรคหัวใจ



โรคหัวใจ เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับเรื่องอาหาร การกินค่อนข้างมาก ถ้าในแต่ละมื้อประกอบด้วยอาหารจาก 8 กลุ่มต่อไปนี้ ก็จะเป็นการช่วยป้องกันโรคหัวใจได้อีกทางหนึ่ง

## 1. ปลาทะเลหรือปลาน้ำจืด ที่มีไขมัน (Oily Fish) เช่น ปลาทูน่า

ปลาแซลมอน ปลาซ็อน ปลาตุก จะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 (EPA และ DHA)

อยู่มาก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และลดความเสี่ยงจากการอุดตันของหลอดเลือด

## 2. ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง

เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ประกอบอาหารแทนน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูงอย่างน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ก็จะช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL- C) ลงได้ โดยที่ไม่ลดคอเลสเตอรอลตัวดี (HDL- C)

3. **ผัก ผลไม้หลากสี** จะให้สารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ช่วยป้องกันการเกิดออกซิเดชันของ LDL- C ที่จะทำใหผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้น จนเป็นสาเหตุของหลอดเลือดหัวใจตีบได้

4. **ไฟเบอร์ที่ได้จากธัญพืชไม่ขัดสี** เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี รวมทั้งซีเรียลจากธัญพืชต่างๆ และขนมปังโฮลวีท จะช่วยให้หัวใจแข็งแรง และป้องกันความเสี่ยงจากโรคหัวใจวายได้มากกว่าไฟเบอร์จากผักผลไม้

5. **ถั่วเมล็ดแข็ง** เช่น ถั่วลิสง อัลมอนด์ วอลนัท นอกจากมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวค่อนข้างสูงที่ช่วยลด LDL- C แล้ว ยังมีกรดอะมิโนอาร์จินีนสูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างการทำงานของหลอดเลือด และช่วยลดความดันเลือด

6. **วิตามินอีจากอาหารธรรมชาติ** จะทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินอีในรูปอาหารเสริม ช่วยป้องกันการเกิดออกซิเดชันของ LDL- C จึงช่วยลดความเสี่ยงของการอุดตันในผนังหลอดเลือดแดง อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินอี ได้แก่ อโวคาโด ผักสีเขียวแก่ ธัญพืชไม่ขัดสี และน้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำมันรำข้าว มีวิตามินอีถึง 2 กลุ่มคือ โทโคฟีรอลและโทโคไตรอีนอล

7. **สมุนไพรและเครื่องเทศ** เช่น กระเทียมสด จะมีสารอัลลิซินช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และสารแคปไซซินในพริก จะช่วยชะลอการเกาะตัวของลิ่มเลือดและเพิ่มการละลายลิ่มเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหัวใจวาย

8. **อาหารที่มี Plant Sterols หรือ Phytosterols สูง** ได้แก่ ธัญพืชและถั่วต่างๆ เช่น งา จมูกข้าว เมล็ดทานตะวัน ถั่วพิสตาชิโอ รวมทั้งน้ำมันพืชบางชนิดอย่างน้ำมันรำข้าว ปริมาณเพียง 1 ช้อนโต๊ะจะมี Phytosterols สูงถึง 250 มิลลิกรัม ซึ่ง Phytosterols จะช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในลำไส้เล็ก ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวมและ LDL- C ลดลง