

กรุงเทพฯ   
 วันที่ 25 พฤศจิกายน 2549 วันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 หน้า 17

# 10 อาหารบำรุงหัวใจ



หมายเหตุภาพ : health.slides.kaboose.com, spaghettigazetti.com, bamfbackgrounds.com

จริงใจต่อกัน อาจมีดีบ้าง ร้ายบ้าง ผสมปนเปกันไป เพราะนั่นคือชีวิตมนุษย์ ชีวิตของคนมีรักและการเดินทางของความรัก

แล้วเมื่อคิดจะรักต้องมีหัวใจที่แข็งแรง แกร่งพอที่จะรับความผิดหวัง กล้าที่จะเผชิญความจริง และอาจหาญพอที่จะพิสูจน์ความรักแท้ หัวใจที่แข็งแรงควรตั้งต้นจากร่างกายที่มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ เพื่อยืดอายุความรักไว้นาน ๆ คนยุคใหม่เป็นโรคหัวใจไม่แข็งแรงมากขึ้น เหมือนใจสะอาดอ่อนแอจากสภาวะการกินที่กินแต่ไขมันไปขาดการออกกำลังกาย ขาดการสำรวจวิเคราะห์การกินการอยู่ นักโภชนาการและคุณหมอ (ที่รักษาคนหัวใจอ่อนแอ) จึงแนะนำว่า ถ้าอยากมีหัวใจแข็งแรงให้ไปรักคนอื่น ๆ ได้หลาย ๆ คน ควรบริโภคอาหาร 10 อย่างต่อไปนี้ เป็นประจำ สม่ำเสมอ ป้องกันอันตรายโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคภัยนี้คร่าชีวิตชาวอเมริกันกับชาวแคนาดาปีละหลายคน ตัวเลขคนตายด้วยโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการป้องกันโรคก่อนเกิดโรคทำได้ด้วยวิถีการกิน และใช้ชีวิตให้พอเหมาะพอควร แม้ว่าคำแนะนำการกินนี้สำรวจวิจัยโดยฝรั่งแต่อาหารเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์และหากินได้ในเมืองไทย ได้แก่

1. **แซลมอน** และปลาจากมหาสมุทร ปลาทะเลน้ำลึกนั้นเอง ปลาเป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า-3 เป็นไขมันดีที่ป้องกันโรคหัวใจและป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน หลอดเลือดหัวใจ ลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว แซลมอนมีราคาแพงอยู่แต่ทุกวันนี้เนื่องจากความนิยมบริโภค ทำให้เกิดฟาร์มเลี้ยงปลาแซลมอนมากขึ้น ส่งผลให้ราคา

ถูกลง แต่ถ้าคนไหนคิดว่าราคาแพงรับไม่ไหว มองหาปลาทะเลชนิดอื่นกินก็ได้เช่น ทูน่า ชาร์ดีน แฮร์ริ่ง ปลาทะเลของไทยก็มีหลายชนิด ทุกคนควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตามด้วยสลัดผักสดกับน้ำสลัดมะนาว หรือน้ำส้มสายชูบัลซามิก ลดเค็มซึ่งเมงเนยหรือมายองเนสทำให้แคลอรีสูง

2. **น้ำมันมะกอก** ลดคอเลสเตอรอล LDL อันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ใช้ น้ำมันมะกอกได้หลายสถานเช่น ทำน้ำสลัดได้หลายสูตร

**tcare**  
 ใจอ่อน

**คิ** ดจะรักให้รักด้วยสมอง เอ...หรือรักด้วยหัวใจดี คนรักกันต้องมีใจตรงกัน น่าจะใช้ **หัวใจ** เป็นตัวตัดสิน สิบนะ...

มีหลายคนให้นิยามต้นกำเนิดแห่งความรักไว้หลายที่ แต่ไม่ว่าความรักจะมิจุดเริ่มต้นตรงไหนแต่จุดจบควรเป็นความสมหวัง ทุกคนคิดเช่นนั้น ส่วนระหว่างทางนั้นก็ควรเป็นเรื่องน่าจดจำประทับใจ คือ ความเอาใจใส่ ดูแลกัน

[ ต่อหน้าหลัง ]



หรือปรุงด้วยความร้อนไม่มาก เช่นผัดน้อย ๆ หรือ เนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกด้วยการนึ่งบนกระทะ

3. **ข้าวโอ๊ต** มีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำเรียกว่า เบต้า กลูแคน ลด LDL คอเลสเตอรอล ช่วยระบบการย่อย วิตามินข้าวโอ๊ตอย่างง่าย ๆ คือเติมในโยเกิร์ต นม หรือน้ำเต้าหู้ ถ้าวังเกียจรสชาติอาจเติมความหวานได้นิดหน่อย หรือผลไม้สด เหมือนพวกฝรั่งที่เขยิบลงในนมกินตอนเช้า แต่เน้นคุณภาพมากกว่าน้อยคือเป็นซีเรียลหรือธัญพืชเต็ม

รูปแบบที่ให้เส้นใยและวิตามินมากกว่า คอรันเฟลท้าวใบ

4. **แอปเปิล** ยังเป็นนางเอก ตลอดกาล เพราะเป็นผลไม้ที่ไม่หวานมาก มีเส้นใยและวิตามิน กินคู่กับถั่วเปลือกแข็ง เช่นอัลมอนด์ วอลนัท หรือหมักเป็นอาหารว่างยามบ่าย ใส่ในสลัดผักก็ได้ ทำยาร์ส จิตจัดแบบไทย ๆ ก็ได้ มีวิธีกิน แอปเปิลได้หลากหลาย อย่าเพิ่งเบื่อไปเสียก่อน

5. **อัลมอนด์** มีวิตามินอีสูง บำรุงหัวใจ ลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว

มีโปรตีนและเส้นใยด้วย กินเป็นอาหารว่างแต่ควรเลือก อัลมอนด์อบที่ไม่อบเนย เกลือ หรือน้ำตาลมากเกินไป และควรรับประทานคู่กับผักใบเขียวจัด เช่น หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วแขก ถั่วลันเตา เพื่อให้แร่ธาตุทำงานส่งเสริมกันเต็มที่

6. **ไวน์แดง** สารโพลีฟีนอลในไวน์แดงช่วยบำรุงหัวใจ ไม่ใช่แค่เครื่องดื่มโรแมนติกให้จับได้แสงเทียน... แต่การดื่ม ต้องระวังอย่างที่บอก ไวน์แดงวันละแก้วช่วยให้ห่างไกลโรค แต่แก้ววันละขวด โรคภัยจะถามหา มีงานวิจัยที่ระบุว่า ดื่มไวน์แดงวันละ 4-8 ออนซ์ กำลังดี นั่นหมายถึงแค่ 1 แก้ว หรือ 1 เป๊ก

7. **โฮลเกรน** ธัญพืชเต็มรูปแบบ กินได้ทุกวันหัวใจ จะมั่นคงแข็งแรง แต่จะหากินได้จากที่ไหน มีอาทิเช่น มูสลี ที่ผสมธัญพืชหลายชนิด ผลไม้แห้งและลูกเกดเพื่อให้มีรสหวานกินง่ายขึ้น หรือเมื่อนึกถึงขนมปังควรคิดถึงแป้งโฮลวีทหรือขนมปังใส่ธัญพืช เห็นเมล็ดอะไรอยู่ข้างในกินได้ทันที เคี้ยวให้มีคนทำขนมปังธัญพืชหลายชนิดเช่น ใส่เมล็ดดอกทานตะวัน ใส่ถั่วต่าง ๆ ใส่ป๊อบปี้ซี๊ด

ใส่เกล็ดข้าวโอ๊ต และถั่วชนิดต่าง ๆ แล้วถ้าเป็นพวกพาสต้า เขาก็มีพาสต้าโฮลวีท เช่นเดียวกับคนไทยถ้านึกถึงข้าวคือข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวไม่ขัดสีทั้งหลาย

8. **ผักใบเขียว** ผักสดและผลไม้สดคือแหล่งรวมชีวิต กินสด ๆ ให้คุณค่ามากกว่าผักต้ม ในขณะที่เดียวกันคนที่ไม่ค่อยกินผักสดจะกิน ผักต้มก็ยิ่งดี (กว่าไม่กินผักเลย) เล่ากันว่า ผักต้มกึ่งน้ำมันน้อยกว่าเนื้อสัตว์ผัด ที่จะมีของแถมคือไขมันจากสัตว์ที่เราไม่ต้องการ แร่ธาตุวิตามินและไฟเบอร์จากผักช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ฮอโมนทั้งหลายทำงานได้ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรกินผักสดให้มากเข้าไป เพราะช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจแล้วยังป้องกันอัลไซเมอร์ได้ด้วย

9. **มะเขือเทศ** จัดอยู่ในจำพวกผักก็จริงแต่ต้องแยกประเภทออกมาเพราะผักสีแดงชนิดนี้อุดมด้วยไลโคปีน สารพฤกษเคมีที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย ลดอัตรา

เสี่ยงโรคหัวใจ และโรคต่อมลูกหมากโตของคุณ สุขภาพบุรุษ ไม่ต้องรังเกียจมะเขือเทศทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นลูกสด แต่งน้ำ มะเขือเทศดำ ๆ ในครกสับตำ ซอส หรือซูปมะเขือเทศ หรือแค้จิ้ม ๆ กับมันฝรั่งทอดหรือทำซอสในพาสต้า กินได้หมด สารสำคัญยังคงอยู่ นักวิจัยบางคนอ้างว่ามีมากกว่ามะเขือเทศสดเสียอีก

10. **ถั่วเหลือง** ชาวตะวันตกกำลังเห่อถั่วเหลืองทุกรูปแบบ ตั้งแต่เต้าหู้ เต้าหู้ ผงถั่วเหลือง แต่คนไทยเราคุ้นเคยมานานแล้ว บางคนบอกว่าไม่ควรกินมากด้วยซ้ำเพราะกลัวถั่วเหลืองจีเอ็มโอ แต่ถั่วปลูกบ้านเราคงไม่ใช่ พอวางใจได้ว่าต้นข้าวขึ้นมาจากน้ำเต้าหู้สักแก้วโรยงาต่ำลงไป เท่านั้นก็ได้สุขภาพเยี่ยมไปเส้นใยจะรับประทานได้แล้ว สรรพคุณของถั่วเหลืองคือลดไขมันอิ่มตัว และเสริมฮอโมนสตรี ดังนั้นกินแต่พอดี ๆ ก็ได้ ฮอโมนมากไปก็ไม่พอดี

รู้จักกินแล้วก็ต้องดูแลอาหารบางอย่าง เช่น เนื้อแดง และเนื้อสัตว์ติดไขมัน สดน้ำตาล เกลือ และอาหารที่มีแคลอรีสูง หมั่นขยับแข้งขาออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ถ้านึกใคร่ใคร่ก็ต้องมีใจแข็งแรง เพื่อให้ความรักของเรายืนยาว อยู่คู่กันตลอดไป...