

5 อาหารธรรมชาติ... พิตหัวใจให้แข็งแรง



พท.ป.ภัคกร บุรณันต์กุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com



“ความต้องการมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวอยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ” เป็นอีกหนึ่งหัวข้อที่หลายคนให้ความสำคัญเวลาตั้งปณิธานเริ่มต้นปีใหม่ (New Year's Resolution) จะเห็นได้ว่าทุกวันนี้ในสังคมเราผู้คนมากมายต่างใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ เพราะต้องคอยแข่งขันกับเวลาที่ผ่านมาไปอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจทำให้เราละเลยในการดูแลตัวเอง ใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป จึงเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย และเกิดภาวะเหนื่อยล้าเร็วเกินกว่าที่ควรจะเป็น อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพ “หัวใจ” ก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน เพราะหัวใจเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำงานทุกวัน ตลอดเวลา 24 ชม. ไม่เคยได้หยุดพัก ดังนั้นการมีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง ย่อมทำให้เรามีชีวิตที่ยืนยาว

โรคหัวใจ สามารถรักษา และป้องกันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (เช่น การอดนอน, สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น), การหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และวิธีที่ง่ายที่สุด ก็คือการเลือก **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ**

1. ชาเขียวmatcha: Matcha Green Tea

Matcha เป็นชาเขียวชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยสารโพลีฟีนอลสำคัญที่ชื่อ EGCG (หรือ Epigallocatechin Gallate) อยู่ในระดับสูงมีส่วนช่วยด้านการต้านอนุมูลอิสระ และด้านการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลการศึกษาปี 2017 พบว่า สาร EGCG สามารถช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในผนังหลอดเลือดแดง หัวใจ ลดการอักเสบ และความเสียหายที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ และยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) อีกด้วยค่ะ

★ แนะนำให้ ดื่มชาเขียวmatchaจะอุ่นๆ 1-2 แก้ว หลังมื้อเช้าเป็นประจำ จะช่วยทำให้ร่างกายตื่นตัวดีขึ้น กระตุ้นระบบย่อยอาหาร ดั่งไขมันสะสมในร่างกาย และที่สำคัญคือ “ดีต่อหัวใจ” อีกด้วย

2. เมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี Whole Grains

เมล็ดธัญพืชทั่วไปที่ไม่ผ่านการขัดสี ได้แก่ โฮลวีต, ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต, ข้าวบาร์เลย์, บัควีท และ ควินัว จะมีปริมาณเส้นใยอาหาร (Fiber) สูงกว่าเมล็ดธัญพืชที่ผ่านการขัดสี และเป็นตัวช่วยสำคัญในการลดระดับกรดไขมันชนิดไม่ดี (LDL)

อ้างอิงจากข้อมูลงานวิจัยหนึ่งระบุว่า การบริโภคเมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีเพิ่มขึ้น 3 ครั้งต่อวัน จะมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ถึง ร้อยละ 22 ในทำนองเดียวกันอีกงานวิจัยก็ได้พบว่า การบริโภคเมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีอย่างน้อย 3 มื้อต่อวัน จะสามารถลดระดับความดันโลหิตชนิด

Systolic (ความดันโลหิตขณะกล้ามเนื้อหัวใจบีบตัว) ได้ถึง 6 mmHg อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งทำให้ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง ร้อยละ 25

★ แนะนำให้ลองเพิ่มเมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีลงในมื้ออาหารประจำวัน เพียงเท่านี้ก็จะเป็นการเพิ่มเกราะคุ้มกันให้กับหัวใจของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ



3. น้ำมันมะกอก Olive Oil

น้ำมันมะกอก นั้นอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวในระดับสูงและมีสารต้านอนุมูลอิสระสรรพคุณเด่นของน้ำมันมะกอกคือ ช่วยบรรเทาการอักเสบ และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรัง จากข้อมูลงานวิจัยหนึ่ง พบว่าการรับประทานน้ำมันมะกอกในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 48

★ แนะนำให้เพิ่มน้ำมันมะกอกลงไปในแต่ละมื้ออาหารด้วยเมนูผัด, ทอด หรืออาจนำมาปรุงเป็นน้ำสลัดน้ำใสทานคู่กับผักสลัด ก็จะช่วยให้อายุยืนยาวหัวใจแข็งแรงขึ้น

4. กระเทียม Garlic

เป็นเวลานานกว่าหลายศตวรรษที่ **กระเทียม** มักถูกนำมาใช้เป็นยาจากธรรมชาติเพื่อรักษาโรคต่างๆ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา งานวิจัยหลายชิ้นต่างยืนยันว่า **กระเทียมมีคุณสมบัติทางยาที่มีประสิทธิภาพ และช่วยทำให้สุขภาพหัวใจดีขึ้น**



สารสำคัญในกระเทียมที่มีชื่อว่า อัลลิซิน Allicin มีส่วนช่วยลดการสะสมไขมันคอเลสเตอรอล และกรดไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ในร่างกาย ทำให้การเกิดภาวะลิ้มเลือดอุดตันในหลอดเลือดลดลง ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจขาดเลือด (Myocardial Infarction) และโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

★ แนะนำให้ รับประทานกระเทียมสด วันละ 5-7 กลีบ หรือ นำมาบดให้ละเอียดแล้วพักทิ้งไว้สักครู่ก่อนปรุงอาหาร ก็จะสามารถช่วยสร้างสารอัลลิซินในร่างกาย และเพิ่มประโยชน์ต่อสุขภาพสูงสุด



5. ถั่วอัลมอนด์ Almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นแหล่งอาหารสำคัญ

ที่ประกอบด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อสุขภาพ (Monosaturated Healthy Fats) และยังมีเส้นใยอาหารที่สูง (Fiber) ทำให้ป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้

ข้อมูลงานวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นว่า การรับประทานอัลมอนด์มีผลอย่างมากต่อระดับคอเลสเตอรอล โดยนักวิจัยได้ทำการศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 48 รายที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง โดยให้รับประทานถั่วอัลมอนด์ขนาด 1.5 ออนซ์ (43 กรัม) ทุกวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สามารถช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง (Visceral Fats) และกรดไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ อีกหนึ่งงานวิจัยได้ระบุว่า การรับประทานถั่วอัลมอนด์สัมพันธ์กับระดับไขมันชนิดดี (HDL) ที่สูงขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ และไขมันที่อยู่ภายในหลอดเลือดแดง

★ แนะนำให้รับประทานถั่วอัลมอนด์ อย่างน้อยวันละ 24 เม็ด ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสม ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง และส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

ขอให้คุณผู้อ่านมีสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง ต้อนรับปีใหม่ที่จะมาถึงกันทุกคนนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

#หมอบู้ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา 😊