

สำหรับผู้ที่ปัญหาทั้งโคเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์สูง ควรรับประทานน้ำมันปลาเสริม วันละ 2,000 – 3,000 มิลลิกรัม จะทำให้การลดโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

References :

1. Kraft K. Artichoke leaf extract—recent findings reflecting effects on lipid metabolism, liver and gastrointestinal
2. T. A. Wilson, C. M. Meservey, and R. J. Nicolosi, "Soy lecithin reduces plasma lipoprotein cholesterol and early atherogenesis in hypercholesterolemic monkeys and hamsters: beyond linoleate," *Atherosclerosis*, vol. 140, no. 1, pp. 147–153, 1998.
3. On the effect of garlic on plasma lipids and lipoproteins in mild hypercholesterolaemia. Simons LA, Balasubramaniam S, von Konigsmark M, Parfitt A, Simons J, Peters W. *Atherosclerosis*. 1995 Mar; 113(2):219-25.



# สารอาหาร ปรับสมดุลไขมันในเลือด

ด้วยความปรารถนาดีจาก

**NutraHerbal®**

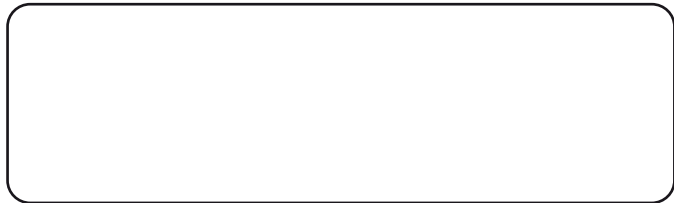
นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

โครงการฟรีเมียม เพลส เลขที่ 21/281-284  
 ซ.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230  
 โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422  
[www.thaidham.com](http://www.thaidham.com)



สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่  
[thaidhamalliance@hotmail.com](mailto:thaidhamalliance@hotmail.com)



# สารอาหาร ปรับสมดุลไขมันในเลือด

บูทราเฮอรัล

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.  
The Innovation of Health & Beauty



# “สารอาหารปรับสมดุลไขมันในเลือด”

ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะโรคของหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะอัมพาต อัมพฤกษ์ หรือโรคหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้ประชากรเสียชีวิต เป็นอันดับต้นๆ

ไขมันในเลือดมี 2 ชนิดหลักๆ ดังนี้

1. ไขมันโคเลสเตอรอล แบ่งออกเป็นโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) ซึ่งทำให้หลอดเลือดอุดตัน ระดับปกติไม่ควรเกิน 130 มก./ดล. และ โคเลสเตอรอลตัวดี (HDL) ซึ่งนำไขมันออกไปกำจัดที่ตับ ได้จากการออกกำลังกาย ระดับควรจะมากกว่า 40 มก./ดล.
2. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ เกิดจากการรับประทานอาหารพวกแป้งและน้ำตาลสูง ระดับไม่ควรเกิน 150 มก./ดล.ระดับไตรกลีเซอไรด์สูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดตีบ

มีรายงานถึงสารอาหารที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ได้แก่ กลุ่มน้ำมันชนิดดี เช่น น้ำมันปลา น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารจากธรรมชาติ ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุน ในการลดระดับไขมันในเลือด ดังนี้

## เลซิทิน

มีรายงานว่า เลซิทินช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอล โดยทำหน้าที่เป็นตัวละลายไขมันในเลือด ทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็กๆ นักโภชนาการแนะนำให้รับประทาน เลซิทิน เพื่อป้องกันไขมันจับตัวที่ผนังหลอดเลือด

## อาร์ตีโชค

เป็นพืชพื้นเมืองของแอฟริกาเหนือ มีสารออกฤทธิ์ชื่อ ซินนาริน (Cynarin) ช่วยลดไขมันในเลือด ทั้งโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) และ ไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มโคเลสเตอรอลตัวดี (HDL) ซินนารินช่วยการทำงานของตับได้ด้วยและมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ช่วยบำบัดอาการตับอักเสบเรื้อรัง ต่างกับยาลดไขมันโดยทั่วไปซึ่งมักจะทำให้ค่า เอนไซม์ในตับสูงขึ้น

## กระเทียมสด

จากการวิจัยพบว่า สารอัลลิซินในกระเทียม คือ อัลลิซิน (Allicin) สามารถลดปริมาณโคเลสเตอรอลรวม และโคเลสเตอรอลตัวร้าย (LDL) ได้ดี สูตรที่มีเลซิทิน ร่วมกับกระเทียม จะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น



เลซิทิน



กระเทียม



อาร์ตีโชค