

# นัท วอล์คเกอร์ แนะนำคุณประโยชน์ของถั่วที่ดีต่อใจ

โรคหัวใจ เป็นหนึ่งในโรคอันตรายที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับต้นของคนทั่วโลก และมีแนวโน้มว่าจะมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้เพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก จากสาเหตุต่างๆทั้งกรรมพันธุ์และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก การไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง อย่างของทอด ของมัน และของหวาน ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคดังกล่าว เราจึงควรหันมาดูแลสุขภาพของหัวใจให้ดี โดยเริ่มจากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำกันได้อย่างง่าย ๆ

วันนี้ นัท วอล์คเกอร์ ขนมอบเคี้ยวประเภทถั่วคุณภาพพรีเมียมภายใต้เครือเฮอริเทจ จึงขอมาแนะนำ “ถั่ว” อาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์แถมดีต่อใจ เชื่อว่าหลายคนอาจมองว่าถั่วเป็นเพียงขนมขบเคี้ยวชนิดหนึ่งที่ไว้ทานเล่นในเวลาว่าง แต่ความจริงนั้นถั่วมีประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจอย่างมาก เนื่องจากเป็นแหล่งรวมโภชนาการอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ทั้งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ทางสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาได้ระบุว่าเป็นกรดไขมันที่ช่วยลดปริมาณไขมันเลว(LDL) ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ถั่วมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ และมีวิตามินอีที่มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดลิ่มเลือดและการอุดตันของหลอดเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในวารสาร American College of Cardiology ที่ระบุว่าผู้ที่ทานถั่วจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจลดลงกว่าผู้ที่ไม่ทานถั่วอีกด้วย

โดยคุณสามารถทานถั่ววันละ 1 กำมือควบคู่ไปกับการออกกำลังกายได้ นอกจากจะได้รับการรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพของหัวใจแล้ว ยังรับความเพลินเพลินจากการทานถั่วอีกด้วย โดยหากใครกำลังมองหาถั่วคุณภาพพรีเมียมที่ปราศจากวัตถุกันเสียและไม่ใส่สารเติมแต่งรสชาติ ทางนัท วอล์คเกอร์ก็มี มิกซ์นัทอบเกลือ (ประกอบด้วย อัลมอนด์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, แมคคาเดเมีย และพิสทาชิโอ) และมิกซ์นัทเดอลุกซ์ (ประกอบด้วยอัลมอนด์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, บราซิลนัท, เฮเซลนัท และพีแคน) ที่รวมหลากหลายถั่วไว้ในหนึ่งซอง พร้อมให้คุณเลือกสรรแล้วที่ร้านสะดวกซื้อ, ซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ และช่องทางออนไลน์ที่ LINE Official : @heritagethailand หรือทาง Shopee, Lazada และ JD Central สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-813-0954-5 หรือติดตามข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ [www.heritagethailand.com](http://www.heritagethailand.com), [www.facebook.com/NutwalkerTh](http://www.facebook.com/NutwalkerTh) และ IG: [nutwalkerthailand](https://www.instagram.com/nutwalkerthailand)