

สารคดี

คู่มือ
ดูแลสุขภาพ
ด้วยอาหาร

- ✔ ความรู้เรื่องโภชนาการกับความดันโลหิตสูง
- ✔ ลดความดันโลหิตได้ด้วยอาหารแนว DASH
- ✔ 50 เมฆอร่อยต้านความดันโลหิตสูง



โภชนาการ กับ ความดันโลหิตสูง

ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรัมย์สียศ
และ การะเกด กองดอนโพธิ์



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020317

คำนิยม

ความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยและประชากรทั่วโลก ประมาณว่าร้อยละ 25-35 ของคนวัยทำงานจะเผชิญกับปัญหานี้ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นอีก เพราะมีปัจจัยเสี่ยงจากปัญหาโรคอ้วน ขาดกิจกรรมกายและการออกกำลังกาย เครียดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป บริโภคอาหารเค็มที่มีโซเดียมสูง ขณะที่บริโภคผักและผลไม้ยังอยู่ในปริมาณต่ำกว่า 400 กรัมต่อวันต่อคน เมื่อเกิดความดันโลหิตสูงจะมีผลตามมามากมายและรุนแรง ที่สำคัญคือทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ไม่เพียงพอ หรือเกิดการแตกของเส้นเลือดแดง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมอง หัวใจและไต เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคไตเสื่อม เป็นต้น

ความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้โดยลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นและต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับพฤติกรรมสุขภาพและวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และการผ่อนคลายจิตใจเมื่อเผชิญความเครียด

หนังสือเล่มนี้เขียนจากประสบการณ์งานวิจัย การเรียน การสอนของผู้เขียน ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ และคุณกระเกต ทองดอนโพธิ์ เจ้าหน้าที่วิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล คงเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงหรือมีความดันโลหิตสูง นำไปปฏิบัติทางด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อป้องกันและรักษาความดันโลหิตสูงไม่ให้มีภาวะแทรกซ้อนตามมา ภายในเล่มยังมีเมนูอาหารจานเดียว อาหารว่าง กับข้าว ขนมหรือของหวาน และเครื่องดื่ม ซึ่งนำไปประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม ถ้าท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงหนังสือนี้ให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น โปรดแจ้งไปยังสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริรินทร์)

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สารบัญ

007 ความรู้เรื่องความดันโลหิต

008 บทนำ

009 รู้จักโรคความดันโลหิตสูง

011 การวัดความดันโลหิต

012 ความดันโลหิตกับสุขภาพ

013 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

014 การรักษาโรคความดันโลหิตสูง

021 แหล่งอาหารของโซเดียม

024 แนวทางลดการบริโภคโซเดียม

027 50 เมนูอาหารต้านความดันโลหิตสูง

030 ● อาหารว่าง

048 ● กับข้าว

074 ● อาหารจานเดียว

098 ● ขนม/ของหวาน

112 ● เครื่องดื่ม

119 ภาคผนวก

124 เอกสารอ้างอิง



บทนำ

ความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบอย่างหนึ่งที่กำลังกัดกร่อนสุขภาพคนไทย โดยเฉพาะคนที่มีอายุมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ข้อมูลทางระบาดวิทยาชี้ชัดว่าอุบัติการณ์โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นมากในคนไทย ตั้งแต่ช่วงวัยกลางคน (อายุเกิน 40 ปี) ขึ้นไปและโดยเฉพาะผู้สูงอายุพบว่ามีอัตราการเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นมาก คนไทยกว่า 10 ล้านคนในปัจจุบันเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งร้อยละ 70 ของกลุ่มนี้ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม

ใครก็ตามที่เริ่มพบว่าตนเองมีระดับความดันโลหิตสูง ควรใส่ใจสุขภาพอย่างใกล้ชิด เนื่องจากจะเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคไตเสื่อม อัมพาต อัมพฤกษ์ และหัวใจขาดเลือดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ตัน หรือแตกซึ่งอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ความเข้าใจและการป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญ

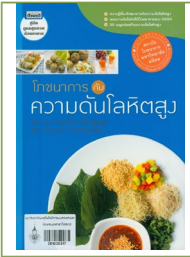



อย่างไรก็ตามความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ป้องกันได้ การรู้จักดูแลตนเอง รับ

ประทานอาหารที่สมดุล เน้นธัญพืช ผัก ผลไม้ อาหารธรรมชาติ ผ่านการแปรรูปน้อย รสชาติพอดี ไม่หวานและเค็มมาก ชิมอาหารก่อนปรุง ดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ไขมันออกกำลังกาย เลี่ยงบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้จักวิถีคลายเครียด มีความสุขกับชีวิตอย่างพอเพียง ก็สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปรกติ และมีสุขภาพที่ดีได้



สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00103508>

	Title โภชนาการกับความดันโลหิตสูง / นพ.วินัย เกรียงสินยศ และ การะเกด ทองคอนโพธิ์. Author วินัย เกรียงสินยศ Publication กรุงเทพฯ : สารคดี, 2560 Edition ครั้งที่พิมพ์ 1 Detail 124 หน้า. : ภาพประกอบ ; 25 ซม Subject ความดันเลือดสูง -- โภชนาการ.(+) ความดันเลือดสูง -- โภชนาบำบัด.(+) อาหารเพื่อสุขภาพ -- ความดันเลือดสูง.(+) การปรุงอาหาร.(+) ความดันเลือดสูง.(+) โภชนาการ.(+) โภชนาบำบัด.(+) อาหารเพื่อสุขภาพ.(+) อาหาร.(+)	Review Member reviews (0) Add Your Review
 View map  Multi view	Location CHL Source Types  Book	My List Sign in for save My list.
		Share Share f t w G

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ่านฟรี"