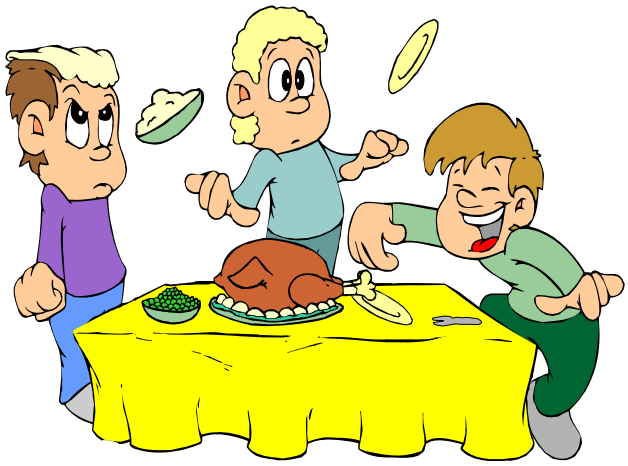
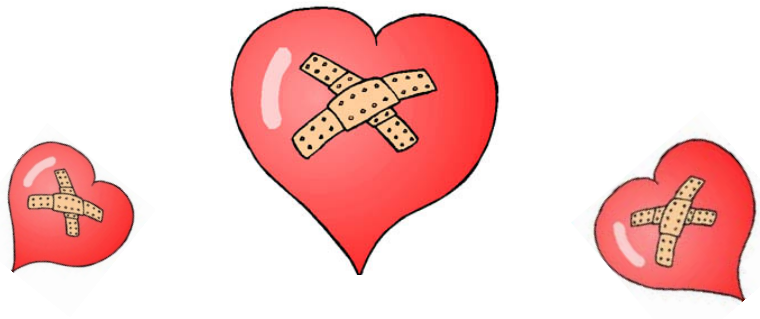
กินอย่างไรจะห่างไกล
โรคหัวใจและ
อัมพาต



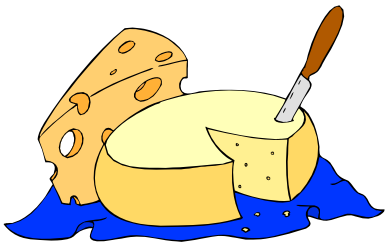
กินอย่างไรจะห่างไกลโรคหัวใจและอัมพาต

... เราอาจถนอมหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ...และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ได้พร้อม ๆ กัน



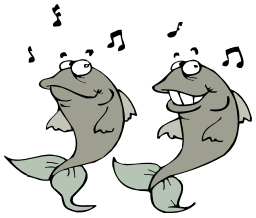
ข้อปฏิบัติ 10 ประการ เพื่อถนอมหัวใจและสมอง

1. **ถ้าอ้วนต้องลดน้ำหนักตัวจนเป็นปกติ** ด้วยการกินพวกข้าว แป้ง แต่พอควร และกินข้าวที่ไม่ขัดจนขาว กินน้ำตาลน้อยลง งดน้ำหวาน น้ำอัดลม
2. **กินไขมันให้น้อยลง** โดยกินอาหารผัด และผัดโดยไม่ใช้น้ำมันมาก งดแกงกะทิ งดขนมที่ปรุงด้วยกะทิข้น ใช้นมปลอดไขมัน หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนกะทิในการทำอาหาร
3. **ลด ไขมันอิ่มตัว *จากสัตว์*** โดยกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน งดหมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ งดหรือลด เนยและขนมที่ใส่เนย กิน นมไขมันต่ำ หรือนมขาดไขมัน *จากพืช* โดย งดอาหารที่ใส่น้ำมันมะพร้าว หรือ กะทิ งดครีมผงที่ใช้ใส่กาแฟ มาร์การีนชนิดแข็งและขนมอบที่ใส่มาร์การีน



4. **งดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมาก** เช่น สมองหมู ไข่ ปลา หอยนางรม ปลาหมึก ตับ ไต ฯลฯ กินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลปานกลางในปริมาณจำกัด เช่น ไข่ที่มีไข่แดง วันละไม่เกิน 1 ฟองหรือสัปดาห์ละไม่เกิน 3 ฟอง (งดทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง)

5. กินอาหารไขมันที่ดีมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในสัดส่วนที่เหมาะสม อาจช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ *กล่าวคือ*



5.1 ใช้น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำผัด โดยไม่ใช้น้ำมันมาก และ ทอดชนิดไม่อมน้ำมัน

5.2 กินปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาโอ ปลาสีกุน ปลาทูน่า ปลาซาบะบ่อย ๆ

6. กินผักใบสีเขียวเข้ม ๆ บ่อย ๆ เช่น ตำลึง ยอดแค ผักบุ้ง คะน้า กินผักสีแสด สีเหลืองและสีแดงเข้ม เช่น มะเขือเทศ ลูกแดงจัด แครอท ฟักทอง พริกสีแดง และสีเหลือง

7. กินผลไม้สีแสด เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ได้เบต้าแคโรทีน ,ใยอาหาร และวิตามินซี กินฝรั่งสดให้บ่อย ๆ เพราะมีใยอาหารและวิตามินซีสูงมาก *(80 เท่า มีในแอปเปิ้ล และองุ่น)*

8. กินพวกถั่วทั้งชนิดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ และชนิดสด เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วแระ จะได้ใยอาหารมากและช่วยลดโคเลสเตอรอล กินถั่วเหลือง *(สดหรือถั่วแระ)* และนมถั่วเหลืองบ่อย ๆ เช่น กินวันละ 1-2 ถ้วย

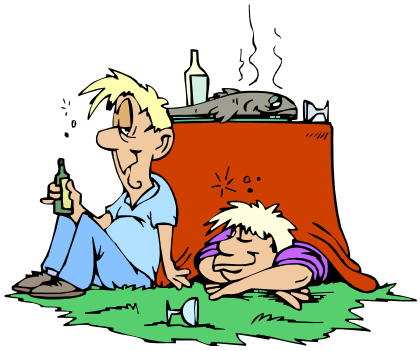
มีสารช่วยลดโคเลสเตอรอล

9. งดหรือลดคาเฟอีนลง เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น โดย งด หรือลด เครื่องดื่มต่อไปนี้

- เครื่องดื่มกาแฟ ชาที่ชงแก่ ๆ
- โคล่าทุกชนิด
- เครื่องดื่มบรรจุขวด ประเภทแก้ง่วงทุกชนิด

10. กินอาหารลดความเค็มลง

งดอาหารดองเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักดองเค็ม เช่น หัวไชโป๊ว ผลไม้ดองเค็ม บ๊วยเค็ม มะดันดอง ลด การกินอาหารที่มีเต้าเจี้ยว ไตปลา น้ำบูดู ปลาร้า เต้าหู้ยี้ งด พวกซุปก้อน ผงชูรส *(มักจะใส่มาในซองพวกบะหมี่สำเร็จรูป)* งดผงชูรสปรุงรสอาหารด้วยเกลือ น้ำปลา ซอสรสเค็มต่าง ๆ ให้เค็มอ่อน ๆ เท่านั้น



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคสมองขาดเลือดซึ่งทำให้เกิดอัมพาต

1.โรคอ้วน

2.ขาดการออกกำลังกาย

3.ความเครียด

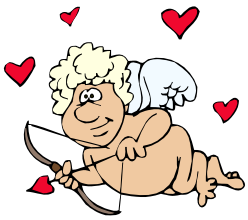
4.การสูบบุหรี่

5.โรคเบาหวาน

6.พันธุกรรม

7.ภาวะไขมันในเลือดสูง *(โคเลสเตอรอลและหรือไตรกลีเซอไรด์)*

8.ความดันโลหิตสูง



....วิธีป้องกันรักษาเพื่อถนอมหัวใจ .....และลดปัจจัยเสี่ยง....

- การบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยง
- การกินปลามีส่วนช่วยถนอมหัวใจ และสมอง กินเนื้อปลาธรรมชาติ เช่น ปลาทู ปลาสีกุน ปลาโอ ปลาซาบะ ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน

- น้ำมันปลา*(โอเมก้า 3)* ช่วยลดไตรีกลีเซอร์ไรด์ในเลือด อาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิข้น มีผลทำให้โคเลสเตอรอลสูงขึ้น

อาหารที่มีกะทิข้น

แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น พะแนง ก๋วยเตี๋ยวแขก ข้าวซอย ฯลฯ

ขนมที่มีกะทิข้น และน้ำตาล เช่น

แกงบวด กล้วยบวดชี ขนมหยอดกะทิข้น ข้าวเหนียวมูล กะทิ

โภชนาการกับการถนอมหัวใจและสมอง

เค็มน้อยลง

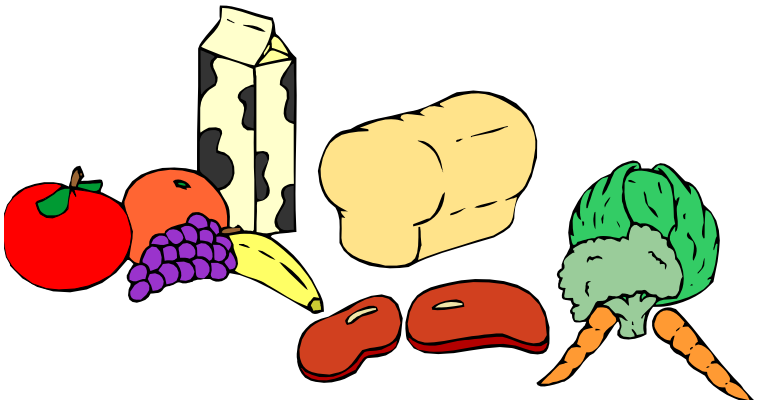
หวานน้อยลง

มันน้อยลง

กินอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น

กินพืชสมุนไพรมากขึ้น

เช่น (ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ผักชี หัวกระเทียม หัวหอม)



ผลิตและเผยแพร่โดย...
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117