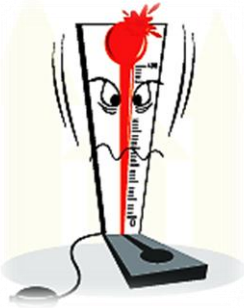


อาหารและโภชนาการสำหรับโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ที่มีปัญหาโรคความดันโลหิตสูงมักจะถูกแพทย์สั่งให้รับประทานอาหารจำกัดเกลือ หรือที่เรียกว่าอาหารจำกัดโซเดียม (Sodium Restricted Diet) เนื่องจากโซเดียมที่มีอยู่ในเกลือเป็นตัวกักน้ำไว้ในร่างกาย เมื่อมีอยู่มากในโลหิตและในส่วนน้ำที่ล้อมรอบเซลล์จึงเกิดภาวะมีน้ำคั่งอยู่ในร่างกาย



ส่งผลให้ การไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพลดลงเป็นเหตุให้เลือดในเส้นเลือดใหญ่ไหลน้อยลง ซ้ำลง มีผลให้ความดันในเส้นเลือดเพิ่มมากขึ้น ทำให้โซเดียมและน้ำบริเวณรอบๆ เนื้อเยื่อ



อาจกลับเข้าสู่เส้นโลหิตเพื่อส่งต่อไปยังไต เพื่อการขับถ่ายของปัสสาวะได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เกิดอาการบวม การลดโซเดียมในอาหารจะมีผลให้โซเดียมอยู่ในโลหิตน้อยลง ซึ่งจะเป็นการช่วยดึงเอาโซเดียมและน้ำจากบริเวณรอบๆ เนื้อเยื่อ

อาหารที่มีโซเดียมจำแนก ดังนี้

๑. อาหารที่มีโซเดียมโดยธรรมชาติ ปกติจะมีอยู่ในอาหารจำพวกสัตว์มากกว่าพืช และไม่มีรสเค็ม ให้รู้สึกว่ามีโซเดียม เช่น ไช้ ๑ ฟองมีโซเดียม ๖๐ มิลลิกรัม เนื้อสัตว์ ๓๐ กรัม มีโซเดียม ๒๕ มิลลิกรัม ในสัตว์บก และ ๖๐ มิลลิกรัมในสัตว์ทะเล เป็นต้น



๒. อาหารที่มีโซเดียมเนื่องจากการแปรรูป หรือการถนอมอาหาร เช่น ปลากระป๋องทุกชนิด

อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง อาหาร

รมควัน พวกละเค็ม เนื้อเค็ม กุ้งแห้ง หมูแฮม เบคอน ไส้กรอก เนื้อสวรรค์ หมูหวาน เป็นต้น

๑. เครื่องปรุงรสชนิดต่าง ๆ เช่น

- เกลือ มีทั้งเกลือเม็ดและเกลือป่น
- น้ำปลา มีปริมาณของเกลือแตกต่างกันไปตามชนิดของน้ำปลา
- ซอสปรุงรสที่มีรสเค็ม เช่น ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว รวมทั้งซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว น้ำบูดู

กะปิ

ปลาร้า ปลาเจ่า เต้าหู้ยี้ เป็นต้น

- ซอสปรุงรสที่ไม่มีรสเค็มหรือเค็มน้อย เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้มไก่ หรือน้ำจิ้มปลาหมึก

- ซอสเหล่านี้มีโซเดียมผสมอยู่ แม้จำนวนไม่มากแต่น้ำปลาแต่ก็ควรระวัง

๑. สารเคมีบางชนิดที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ผงชูรส ผงฟู โซดาทำขนมซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอาจจะอยู่ในรูปของแป้งสำเร็จรูป พร้อมน้ำมาประกอบอาหาร เช่น แป้งทำขนมเค้ก ลูกก๊วย แพนเค้ก เป็นต้น ผงชูรส ๑ ช้อนชา มีโซเดียมสูงถึง ๔๕๐ กรัม)

๒. อาหารที่ผสมเกลือ เช่น ถั่วอบเนย ถั่วทอด มันทอด ข้าวโพดคั่ว

๓. อาหารบรรจุกระป๋องชนิดต่าง ๆ เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง ผักกระป๋อง น้ำผัก-ผลไม้กระป๋อง อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น ขนมกรอบที่บรรจุใส่ถุง มันฝรั่งทอด เป็นต้น



๔. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม

ซูพชนิดต่าง ๆ ทั้งชนิดกึ่งและชนิดซอง

๕. น้ำและเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีโซเดียมผสมอยู่

๖. เนยหรือมาการีนที่ผสมเกลือ ยกเว้นเนยหรือมาการีนที่เป็นชนิดจืด

๗. น้ำพริกแกงสำเร็จรูปต่าง ๆ ควรดู เพราะมีการผสมเกลือและสารกันบูด ควรผสมเองดีกว่า