

นอกจากนี้ ยังอาจรับประทานผลไม้เป็นของว่างในระหว่างมื้ออาหารก็ได้ กลุ่มถัดไป คือ กลุ่มเนื้อสัตว์ต่างๆ มีประโยชน์ช่วยทำให้ร่างกายสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ที่อาจจะมีการสูญเสียไป โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ ซึ่งไม่ได้มีการเจริญเติบโตมากขึ้น ปริมาณเนื้อสัตว์ที่ร่างกายต้องการนั้นไม่มากเมื่อเทียบกับข้าว พืช และผลไม้ ปริมาณของเนื้อสัตว์ที่ต้องการจะบอกปริมาณการบริโภคเป็นหน่วยของช้อนโต๊ะหรือช้อนที่เราใช้รับประทานอาหาร ซึ่งแตกต่างจากหมวดของข้าว ที่ร่างกายมีความต้องการมากกว่าจึงใช้หน่วยเป็นทัพพี อย่างที่กล่าวไปแล้วว่าคนเราต้องการข้าวประมาณ 8 - 12 ทัพพีต่อวัน สำหรับอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์คนเราทั่วไปมีความต้องการประมาณ 6 - 12 ช้อนโต๊ะเท่านั้น จึงควรระวังไม่รับประทานมากเกินไป สำหรับส่วนสุดท้ายของธงโภชนาการที่มีความสำคัญมากในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ก็คือส่วนปลายของธงโภชนาการ ที่กล่าวว่า ให้รับประทานน้อยๆ เท่าที่จำเป็นในเรื่องของอาหารหวาน อาหารมัน และอาหารเค็ม โดยเฉพาะในหมวดของอาหารเค็มมีความสำคัญต่อเรื่องของการเป็นความดันโลหิตสูงเป็นอย่างมาก ดังนั้นในผู้ที่ต้องการป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูงควรจะได้รับประทานอาหารที่มีรสชาติจืด ไม่จัดจ้าน โดยเฉพาะในเรื่องของความเค็ม ต้องอ่อนเค็ม หลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว หรือ การใช้เกลือในการประกอบอาหารในปริมาณที่มาก มีงานวิจัยมากมายที่พบว่าการรับประทานอาหารเค็ม หรือ มีเกลือในปริมาณสูงๆ ในระยะเวลานานจะมีความสัมพันธ์กับการมีความดันโลหิตสูงมากขึ้น ดังนั้นการลด จด เลิก อาหารเค็มมีส่วนช่วยป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มาก



ข้อมูลโดย พศ.ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ
จัดทำโดย นางกัลยา ศรีจันทร์
งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณข้อมูลสถาบันโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ

กินอย่างไร ไม่เป็นโรค ความดันโลหิตสูง



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุ่ม

โทร 0 4469 1126 ต่อ 116

Group.wunjun.com/thatumhealthy

กินอย่างไร ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

การมีภาวะความดันโลหิตสูงเกิดพลเสียต่อสุขภาพต่างๆ มากมาย ถ้าเรามีภาวะความดันโลหิตสูงแล้วไม่ทราบว่ามีความดันโลหิตสูง ถือว่าเป็นขาดการเจ็บที่ค่อยๆ ทำให้สุขภาพของเรานั้นแยลง หลายท่านอาจจะทราบว่า ควรกินอย่างไร เพื่อป้องกันไม่ให้มีภาวะของโรคความดันโลหิตสูง คำตอบที่ชัดเจนคือ “การกิน



อาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กินให้มีความสุข และมีความสุขหลาย” ที่จริงแล้วการกินอาหารลักษณะดังกล่าวนี้นอกจากการป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคอื่นๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายเราได้ เรามาติดตามดูกันว่า การกินอาหารให้

ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ให้เกิดความสมดุล เพื่อป้องกันการเป็นโรคต่างๆ นั้นควรจะทำอย่างไร หลายท่านอาจจะเคยได้ยินคำว่า ธงโภชนาการมาแล้ว ธงโภชนาการเป็นธงที่สื่อถึงความต้องการของอาหารในลักษณะของหมวดหมู่อาหาร ที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ลักษณะของธงโภชนาการเป็นธงสามเหลี่ยม มีปลายแหลมอยู่ด้านล่าง พื้นที่ของธงแบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก โดยที่แต่ละส่วนจะมีรูปของหมวดอาหารต่างๆ บรรจุอยู่ พื้นที่ของธงเป็นสัญลักษณ์แสดงปริมาณที่ควรบริโภค โดยกลุ่มอาหารที่อยู่บนพื้นที่มากแสดงว่าเป็นกลุ่มอาหารที่ควรรับประทานมาก เมื่อเทียบกับกลุ่มอาหารที่อยู่ส่วนปลายของธงซึ่งมีพื้นที่น้อย ก็ควรรับประทานแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ส่วนบนของธงคือกลุ่มอาหารที่ร่างกายเราต้องการเป็นประจำ

ส่วนบนของธงคือกลุ่มอาหารที่ร่างกายเราต้องการเป็นประจำ มีพื้นที่มาก แสดงว่าร่างกายต้องการในปริมาณที่มากกว่าอาหารกลุ่มอื่นๆ ซึ่งคืออาหารกลุ่มข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง ที่คนรับประทานเป็นประจำทุกวัน อาหารในกลุ่มนี้

ถ้าหากจะให้ป้องกันโรคได้ดี ก็ควรเลือกข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย อาจจะเป็นข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท อาหารในกลุ่มนี้ให้พลังงานกับร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ หลากๆ ท่านอาจสงสัยว่า ควรรับประทานปริมาณเท่าไรจึงพอเหมาะกับร่างกาย ความต้องการของอาหารกลุ่มนี้อยู่ในช่วง 8 -12 กัฟฟิ ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย เช่น ถ้าเป็นคนตัวเล็ก ควรรับประทานประมาณ 8 กัฟฟิ ถ้าเป็นคนตัวโต

มีการใช้พลังงานของร่างกายมาก ก็อาจจะรับประทานมากขึ้น เป็น 10-12 กัฟฟิ อาหารในกลุ่มนี้ ถ้ารับประทานให้เหมาะสม ก็จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป กลุ่มที่ 2 คือผักและผลไม้ อาหารกลุ่มนี้จะให้คุณประโยชน์ในเรื่องใยอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญในการที่จะสามารถป้องกันการความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นผู้ที่กังวลเรื่องความดันโลหิตสูง ควรที่จะใส่ใจรับประทานเป็นประจำให้มากพอกับความต้องการของร่างกายคือผักควรรับประทานให้ได้วันละ 4 - 6 กัฟฟิ อาจรับประทานพร้อมกับอาหารในรูปของผักสด หรือผักลวกจิ้ม น้ำพริกต่างๆ ก็ได้ สำหรับผลไม้ นั้น ปริมาณที่ควรบริโภคอยู่ที่ 3 - 5 ส่วนต่อวัน คนอาจจะสงสัยว่า 3 - 5 ส่วนนั้นเป็นอย่างไร ก็คงต้องบอกว่า 1 ส่วนของผลไม้ ก็คือการรับประทานผลไม้จานเล็กๆ 1 จาน หลังจากรับประทานอาหารหลักในแต่ละมื้อ

