โภชนบำบัดบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กินข้าวสลับกับแป้ง
3. กินผักและผลไม้ให้มากและเป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน

กินอย่างไรห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือ “ฆาตกรเงียบ” ที่อาจเกิดจากความอ้วน และการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง หรืออาหารที่มีรสเค็ม มีผลทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเป็นสาเหตุร่วมกับโรคเบาหวาน

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

มีอาการมึน ปวดบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เพลีย ใจสั่น ในช่วงตื่นนอนตอนเช้า

องค์การอนามัยโลก(WHO) แบ่งค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่ ดังนี้

ความดันโลหิตปกติไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตเริ่มสูง มีค่าระหว่าง 140 - 160 / 90 - 95 มิลลิเมตรปรอท

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารมันๆ และหวาน
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที

กินอย่างไรห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตัน และยืดหยุ่นไม่ได้เต็มที่เพราะไขมันไปเกาะตามผนังภายในหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจและอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

การเจ็บแน่นหน้าอกตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งอาจจะมีอาการเจ็บร้าวไปถึงด้านในของแขนข้างซ้าย คอ และหลัง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายเหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังเย็น ความจำสับสน การเต้นของหัวใจผิดปกติ อาจจะช้าหรือเร็วไม่สม่ำเสมอ และอาจหมดสติได้

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่

- กินปลาและผักผลไม้เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด กะทิ มันสมองสัตว์ สัตว์ที่มีกระดอง และอาหารรสหวาน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำอารมณ์ให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด
- งดสูบบุหรี่ และดื่มชา กาแฟ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

“หมั่นออกกำลัง ไขมันสลาย หัวใจแข็งแรง”

กินอย่างไรห่างไกลโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง มีกากใยน้อย และอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง บอแร็กซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว และยาฆ่าแมลง

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งจะไม่แสดงอาการในระยะแรก ระยะต่อมาจะมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เกิดมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเกิดที่ระบบทางเดินอาหาร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคมะเร็ง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- กินผักสดและผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะผักใบเขียวที่มีสีเข้ม ผักผลไม้สีเหลือง แดง ส้ม ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภทปิ้ง ย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียม และอาหารทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

“ผัก ผลไม้ 5 สี กินดี มีสารต้านมะเร็ง”

กินอย่างไรห่างไกลโรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันที่จำเป็นชนิดหนึ่ง (ประกอบด้วย HDL และ LDL) ซึ่งเอนไซม์ที่ตับสามารถผลิตได้ส่วนใหญ่ และอาจจะได้รับจากอาหารส่วนหนึ่ง ถ้าร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โดยการเจาะเลือด หลังงดอาหาร 12 ชั่วโมง พบว่าค่าระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลรวมไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม
- กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักใบ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ข้าวกล้อง

- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ตับ สมอง ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก

- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที

“โคเลสเตอรอลไม่มา ถ้าไม่กินมัน มากเกินไป”

กินอย่างไรห่างไกลโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ เกิดจากการกินอาหารที่มีพิวรีนสูงและร่างกายไม่สามารถเผาผลาญได้หมด ทำให้มีกรดยูริคในเลือดสูง เกิดอาการอักเสบของข้อ มีอาการบวม อักเสบ ร้อน รวดเร็ว รุนแรงมากกว่าอาการอื่น มักเป็นที่ข้อนิ้วเท้า นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเก๊าท์

มีอาการอักเสบ ปวดข้อเท้า หรือนิ้วหัวแม่มือนิ้วเท้า ถ้าเจาะเลือดตรวจระดับกรดยูริค จะพบว่าระดับกรดยูริคในเลือดของผู้ชายเกิน 8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงเกิน 6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคเก๊าท์

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่

- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้สารพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องในและสมองสัตว์ เนื้อสัตว์ ปลาดุก หอย สัตว์ปีก เช่น ไก่เป็ด ถั่วเมล็ดแห้ง กระถิน ชะอม แตงกวา หน่อไม้ ถั่วงอก หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงอาหารที่ผัด หรือทอดน้ำมัน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที

“สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ กินมากพักระวังโรคเก๊าท์”

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
WWW.THATOOMHSP.COM

กินอย่างไร ห่างโกลโรค

ปัจจุบันคนไทยหันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้น มีการขวนขวายหาความรู้ในทุกๆด้าน ที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนคนรอบข้าง ทั้งนี้การรับประทานอาหาร ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยดำรงภาวะสุขภาพให้เป็นปกติสุข

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์