

Diet and a Dyslipidemic Patient

10 Dietary Goals:

1. Limit saturated fat
2. Limit trans fat
3. Limit cholesterol
4. Limit sodium
5. Limit added sugar
6. Increase fiber
7. Increase potassium
8. Increase calcium
9. Increase omega-3 fatty acids
10. Increase antioxidants

Food Choice	Low Fat	High Fiber
Lean meats	Chicken, turkey, lean beef	Chicken, turkey, lean beef
Low-fat dairy	Milk, yogurt, cheese	Milk, yogurt, cheese
Whole grains	Brown rice, quinoa, oats	Brown rice, quinoa, oats
Vegetables	Broccoli, spinach, carrots	Broccoli, spinach, carrots
Fruits	Apples, bananas, berries	Apples, bananas, berries
Nuts and seeds	Almonds, walnuts, flaxseeds	Almonds, walnuts, flaxseeds
Legumes	Beans, lentils, chickpeas	Beans, lentils, chickpeas
Herbs and spices	Garlic, onion, ginger	Garlic, onion, ginger
Tea and coffee	Green tea, black coffee	Green tea, black coffee
Alcohol	Wine, beer, spirits	Wine, beer, spirits

References:

1. American Heart Association. Diet and lifestyle changes to help prevent heart disease. www.heart.org.
2. National Institutes of Health. Dietary Guidelines for Americans. www.dietaryguidelines.gov.
3. American Diabetes Association. Nutrition Therapy for Diabetes. www.diabetes.org.
4. National Cancer Institute. Diet and Cancer Prevention. www.nationalcancer.org.
5. World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. www.who.int.



แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง

- เนื่องจากมีสารไฟเตท (Phytate) และ ออกซาเลท (Oxalate) สูง ทำให้ลดการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายได้ จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง

ยำกุ้งแห้ง , ยำมะม่วงแห้งทอดหมูสับ, ยำปลากรอบ, ยำปลาซาร์ดีนกระป๋อง, กุ้งฝอยทอด, แกงเลียง, กว๋ยเตี๋ยผัด
ไท, ข้าวคลุกกะปิ

ตัวอย่างปริมาณแคลเซียมในอาหาร

อาหาร ปริมาณบริโภค ปริมาณแคลเซียม

นมสด รสจืด 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 226

นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) 200-240

กุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ 134

ปลาซาร์ดีนกระป๋องในน้ำมัน 100 กรัม 382

กะปิ 100 กรัม 1,565

คะน้า 100 กรัม 245

ใบชะพลู 100 กรัม 601

เต้าหู้เหลือง 100 กรัม 160

ถั่วเหลือง 100 กรัม 245

ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ชา กาแฟ) และการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลต่อการลด
การดูดซึมแคลเซียมอีกด้วย จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ และหมั่นออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอ เพื่อกระดูกและร่างกายที่แข็งแรง