Love life to protect the heart รักชีวิต...ต้องปกป้องหัวใจ

โรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในปัจจุบัน และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ๆ ได้ถูกอิทธิพลของสังคมตะวันตกเข้าครอบงำ ทำให้นิยมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งอาหารเหล่านี้มีไขมันในปริมาณที่สูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และไขมันชนิด Trans Fat ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ

ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) พบได้ในอาหารประเภท เนย นม ครีม ไข่ เนื้อ สัตว์ปีก ช็อกโกแลต น้ำมันมะพร้าว น้ำมัน ปาล์ม เป็นต้น
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) พบได้มากใน ไข่แดง ปลาหมึก หอยนางรม มันปูทะเล ไข่นกกะทา ไข่ปลา เบคอน น้ำมันตับปลา เครื่องในสัตว์ทุกชนิด เป็นต้น
ไขมันทรานส์ (Trans Fat) คือ ไขมันที่ผ่านกระบวนการแปรสภาพจากของเหลวให้เป็นของแข็ง เช่น มาการีน และในธรรมชาติอาจพบในไขมันสัตว์

อาหารที่ไม่ควรบริโภค
– อาหารประเภทเนย มาการีน
– น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว
– เครื่องในสัตว์ทุกชนิด
– เนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง
– ผักหรืออาหารที่ผ่านกระบวนการทอด
– วาฟเฟิล โดนัท บิสกิต ขนมเค้ก พาย
– ข้าวโพดอบเนย
– นมสด
– อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ผักผลไม้ดองอาหารแปรรูป เนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด เครื่งปรุงรสต่างๆ

อาหารที่ควรเลือกรับประทาน
– เลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย
– รับประทานไข่ขาว เลี่ยงการทานไข่แดงหรือทานไข่แดงไม่เกิน 3 ฟอง/สัปดาห์

– เลือกทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง

– เลือกใช้น้ำมันพืชชนิดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น

– รับประทานปลา โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ซึ่งมีไขมันโอเมก้า – 3 มีคุณสมบัติช่วยลดไขมันไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดและป้องกันภาวะหัวใจวายได้ด้วย

– เลือกทานผักผลไม้หลากสีสัน เนื่องจากมีใยอาหารช่วยลดการดูดซึมไขมัน ป้องกันท้องผูก และช่วยช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

– เลือกทานข้าวหรือผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสี whole grain ซึ่งเป็นแหล่งของใยอาหารและวิตามินเกลือแร่หลายชนิด

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้มีความเสี่ยง

1. ควบคุมปัจจัยเสี่ยงให้อยู่ในค่าที่กำหนด เช่น
LDL-cholesterol 40 mg/dl
ความดันโลหิต 120/80
ระดับน้ำตาลในเลือด ≤ 100 mg/dl

2. การควบคุมอาหาร

3. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

5. เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

6. ห้ามใช้ยาเสพติดทุกชนิด

ด้วยความปรารถนาดีจาก

แผนกโภชนาการ โรงพยาบาลเวิลด์เมดิคอล ถนน แจ้งวัฒนะ

โทร : 02-836-9999