

อาหารต้านความดันโลหิตสูง

นางสาวณัฐกัญญา สุวรรณเทพ * พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

ความดันโลหิตสูง คือค่าแรงดันเลือดที่ทำกับผนังหลอดเลือดที่สูงกว่าปกติ แรงดันเลือดที่สูงนี้ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น นานๆ เข้าผนังหลอดเลือดเสื่อมลง ถ้าผนังหลอดเลือดที่เสื่อมนี้เกิดขึ้นที่สมองจะทำให้เกิดสโตรคได้ ความดันโลหิตสูงไม่เหมือนกับความเครียด ความเครียดอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราว แต่สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจริงนั้น ขณะอยู่ในภาวะผ่อนคลายก็ยังมีความดันสูงอยู่ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่

1. มีประวัติครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง
2. มีน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะผู้ที่อ้วนลงพุง หรือมีไขมันสะสมบริเวณเอว และช่วงกลางของลำตัวเยอะ
3. มีอายุมากกว่า 45 ปี สำหรับผู้ชายและผู้หญิงมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 10 ปี หลังจากผู้ชาย
4. ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างเดียวกจะไม่ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงแต่การออกกำลังกายมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และคลายเครียด
5. มีความไวต่อโซเดียมหรือเกลือ การรับประทานอาหารรสเค็มจัดมีส่วนทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น
6. มีความเครียดสูง
7. สูบบุหรี่
8. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก
9. เป็นเบาหวาน และควบคุมเบาหวานได้ไม่ดี

ค่าปกติของความดันโลหิต คือ 120/80 ทุกคนควรวัดความดันอย่างน้อย 2 ปี ครั้งหนึ่ง ถ้าใครมีค่าความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ หรือระหว่าง 180-139 / 85-87 ควรได้รับการตรวจบ่อยกว่านั้น และถ้าใครมีความดันโลหิตสูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 อย่างสม่ำเสมอ ควรได้รับการรักษารวมทั้งเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ด้วย

เมื่อพูดถึงความดันโลหิตสูง ทุกคนอาจทราบดีว่าต้องลดอาหารเค็ม ในคนปกติไตจะทำหน้าที่ขับโซเดียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเกลือออกจากร่างกาย เมื่อไตทำงานได้ไม่เต็มที่หรือในภาวะไตวายจะทำให้โซเดียมถูกสะสมและทำให้เกิดการบวม น้ำ คนส่วนมากสามารถกินอาหารเค็มได้โดยไม่มีผลเสียอะไร แต่สำหรับคนบางกลุ่มที่มีภาวะไวต่อโซเดียม จำเป็นต้องลดอาหารเค็มเพื่อควบคุมความดันโลหิต นอกจากนี้โซเดียมแล้วมีงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ผู้ที่ขาดสารอาหารบางชนิดโดยเฉพาะโพแทสเซียม แคลเซียม และแมกนีเซียม มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูง ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ให้

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

สารอาหารเหล่านี้เพียงพอ มีส่วนช่วยป้องกันความดันโลหิตสูงได้

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำการรับประทานแบบ “DASH DIET” ซึ่งย่อมาจาก “Dietary Approaches to Stop Hypertension” โดยเน้นอาหารประเภทผัก ผลไม้ ที่ให้โพแทสเซียม นม และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ ที่ให้แคลเซียม ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง ที่ให้ไฟเบอร์และแมกนีเซียม จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ให้เกิน 1 ครั้ง สำหรับผู้หญิง 2 ครั้ง สำหรับผู้ชาย และจำกัดโซเดียมไม่ให้เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเท่ากับ น้ำปลา 7 ช้อนชา หรือเกลือ 1.8 ช้อนชาต่อวัน

มีอาหารหลายชนิดที่มีโซเดียมสูง โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปต่างๆ อาหารกระป๋อง อาหารตาม ภาตฟู้ดส์ อาหารหมักดอง ซอส ซีอิ๊ว ต่างๆ กะปิ ปลาแร่ เต้าเจี้ยว อาหารรมควัน ผงชูรส ควรจำกัดอาหาร ประเภทนี้ให้มากที่สุด

สำหรับผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็ม อาจรับประทานอาหารที่รสชาติจืดลงไม่ได้ ควรใช้วิธีค่อยๆ ลด จะทำให้ชินกับรสชาติที่เค็มน้อยลงได้ และทดแทนรสเค็มด้วยรสอื่นๆ เช่น เปรี้ยว เฝ็ด หวาน หรือใช้ สมุนไพรปรุงรสมากขึ้น ควรชิมอาหารก่อนปรุง เลี่ยงการวางเครื่องปรุงที่โต๊ะอาหาร เลือกรับประทาน อาหารสดให้มากที่สุด รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น บร็อกโคลี่ แครอท มะเขือเทศ มันฝรั่ง มันเทศ เห็ด แคนตาลูป แตงโม เมล่อนเขียว กว๊าย ลูกพรุน ส้ม อย่างละเล็กละน้อยทุกมื้อ

เมื่อต้องออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยๆ ทำให้เลี่ยงโซเดียมได้ยาก ถ้าเป็นร้านอาหาร ตามสั่ง ควรบอกพ่อครัว แม่ครัวว่าไม่ให้ใส่ผงชูรส (มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ) และไม่ให้เค็มมาก

การลดอาหารเค็มไม่ได้หมายความว่า คุณต้องเลิกเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหาร โดย สิ้นเชิง ทุกอย่างมีความพอดี ถ้าคุณอยากอาหารเค็มๆ คุณควรรับประทานอาหารอื่นๆ ที่มีโซเดียมต่ำ ควบคู่กันไปด้วย เพื่อความสมดุล นอกจากนี้ควรหาวิธีคลายเครียด ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วน เลี่ยงบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง

แหล่งที่มา

--www.bknowledge.org 3 กันยายน 2554