

## โรคหัวใจ เลี่ยงได้ แค่เลือกอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 31 มี.ค. 2561

**โรคหัวใจเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตทั่วโลก  
จำนวนผู้เสียชีวิตและป่วยโรคหัวใจมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี**

สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555-2559 ระบุว่าในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจกว่า 54,530 คน เฉลี่ยวันละ 150 คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน อีกทั้งยังเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการป่วยและเสียชีวิตของคนไทยเป็นอันดับที่สองรองจากโรคมะเร็ง

โรคหัวใจสามารถป้องกันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เพราะโรคหัวใจเป็นผลมาจากโรคอื่น ๆ ที่เกิดจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของเรา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด และความอ้วน

**นายแพทย์วิวัฒน์ แสงเลิศศิลป์ชัย** จากศูนย์หัวใจโรงพยาบาลบีเอ็นเอช กล่าวว่า การที่อวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะทำหน้าที่ได้ดีนั้น หัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอโดยไม่สะดุด ดังนั้นหากหัวใจไม่แข็งแรง การทำงานของระบบอื่น ๆ ในร่างกายก็จะสะดุดตามไปด้วย เรียกได้ว่าหัวใจเป็นศูนย์กลางของระบบอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายทั้งหมด

นายแพทย์วิวัฒน์ให้ข้อมูลว่า หนึ่งในสาเหตุการเกิดโรคหัวใจคือการรับประทานอาหาร การรู้จักเลือกรับประทานอาหารเป็นเรื่องสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะสมดุล ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป จะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่าง ๆ

รวมถึงโรคหัวใจด้วย เพราะโรคหัวใจเกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และความอ้วน ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง แต่จะไมทานไขมันเลยก็ไม่ได้เช่นกัน เพราะร่างกายจะขาดพลังงาน

“ในหนึ่งวันควรทานไขมัน 15-30% จากปริมาณแคลอรีทั้งหมด และควรเป็นไขมันดีหรือไขมันประเภทไม่อิ่มตัวมากกว่าครึ่งของปริมาณไขมันที่บริโภคทั้งหมด เพราะไขมันดีมีคุณสมบัติลด

ไขมันไม่ดีในเลือด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี ได้แก่ น้ำมันมะกอก ปลาแซลมอน อโวคาโด และถั่ววอลนัท เป็นต้น” คุณหมอบอก

ขอบคุณที่มาจาก [ประชาชาติธุรกิจออนไลน์](#) วันที่ 30 มีนาคม 2561