

กินแตงโม...ลดความดันเลือด

● **นำเสนอเมื่อ** 11 มี.ค. 2554

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่มหาวิทยาลัยเท็กซัสทางตะวันตกเฉียงใต้บอกว่า ในแตงโมมีโพแทสเซียมและเกลือแร่สูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการรักษาไต และการทำงานของหัวใจได้ดี

แตงโมโพแทสเซียมสูง

กรมวิชาการเกษตรของสหรัฐอเมริกาได้แนะนำให้ผู้ใหญ่ ควรได้รับโพแทสเซียมประมาณ 4,044 มิลลิกรัม จากอาหารและเครื่องดื่มในแต่ละวัน

โดยโฆษกสมาคมอเมริกันเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร Lona Sandon ยังบอกอีกว่า แตงแคนตาลูปและแตงโมมีโพแทสเซียมสูงมาก แคนตาลูป 1 ลูก มีโพแทสเซียมอยู่มากถึง 800-900 มิลลิกรัม หรือเกือบร้อยละ 20 ของโพแทสเซียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ส่วนแตงโม 2 ลูกมีปริมาณโพแทสเซียมที่แนะนำให้ต่อวันเกือบร้อยละ 10 เลย

จริง ๆ แล้วความดันเลือดสูงเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไป และการไหลเวียนของเลือดที่ผิดปกติ สามารถทำลายเส้นเลือดและอวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ไต สมอ และตาได้

จากผลสำรวจพบว่า ชาวอเมริกันประมาณ 65 ล้านคน โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตมากขึ้น ซึ่งก็หมายความว่าคนเหล่านี้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต และตาบอดได้

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสารรักลูก](#)