โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ แค่หลีกให้ไกลจากโซเดียม

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2557

โรคความดันโลหิตสูง โรคใกล้ตัวที่สามารถส่งผลกระทบให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้
ซึ่งการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียวแม้จะได้ผล แต่การรับประทานอาหารก็มีส่วนทำให้ความดันลดลงได้เช่นกัน

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่มักจะไม่ค่อยแสดงออกการใด ๆ ออกมา แต่ก็เป็นโรคที่มีความร้ายแรง เพราะโรคนี้จะทำให้เกิดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งเราไม่สามารถจะล่วงรู้ได้ถ้าหากเราไม่ทำการตรวจวินิจฉัย แต่เมื่อแพทย์วินิจฉัยพบแล้ว **การรักษาด้วยยาก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยได้**
แต่อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ความดันโลหิตลดลงกลับสู่ภาวะปกติได้ก็คือการรับประทานอาหาร
หากเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารเราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติและห่างไกลจากความเสี่ยงโรคอื่น ๆ ได้ ว่าแต่เราจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไรดีละเลิกสงสัยกันได้แล้วค่ะ
วันนี้กระปุกดอทคอมจะพาทุกคนไปรู้จักกับโรคชนิดนี้ รวมทั้งวิธีการรักษา และการรับประทานอาหารรับรองว่ามีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างแน่นอนเลย

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นหนึ่งในโรคที่ปัจจุบันมีคนเป็นกันมาก แถมคนส่วนใหญ่ก็ยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองเป็น ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนั้นจะทำให้ความเสี่ยงของโรคร้ายต่าง ๆ เพิ่มสูงขึ้น อาทิเช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคอัมพาต
โดยเฉพาะโรคหัวใจซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตติดอันดับ 1 ใน 5 ของประเทศไทย

โดยโรคนี้เกิดจากความดันที่อยู่ในหลอดเลือดที่คอยผลักดันให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความผิดปกติคือสูงขึ้นหรือต่ำลง **ซึ่งสาเหตุของโรคนี้ก็ยังไม่สามารถวินิจฉัยได้อย่างแน่ชัด แต่ก็มักจะพบว่าผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้มักจะเป็นผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีอาการป่วยบางโรค** อาทิเช่น โรคเกี่ยวกับสมอง ตอมหมวกไต และต่อมไร้ท่อบางชนิด รวมทั้งโรคเรื้อรังอื่น ๆ ที่ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เช่น โรคโลหิตจางอย่างรุนแรง หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น

ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกได้กำหนดระดับความดันโลหิตไว้ดังนี้

ความดันโลหิต 120/80-139/89 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันโลหิตปกติ
ความดันโลหิต 100/60 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าความดันโลหิตต่ำ
ความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ถือว่าความดันโลหิตสูง

ซึ่งถ้าหากความดันโลหิตต่ำ จะทำให้ไม่มีแรง เวียนหัว หัวหมุน คลื่นไส้และอาเจียนได้ง่าย รวมทั้งเหนื่อยง่าย และถ้าหากมีความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย และอาจมีอาการแน่นหน้าอก นอนไม่หลับ หรือสูญเสียความจำรวมด้วย หากมีอาการดังกล่าวก็ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการวัดความดันให้แน่ใจค่ะ

อาหารที่เหมาะกับคนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

1. ผักใบเขียว

อาหารที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียมเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับการลดระดับความดันโลหิตค่ะ ซึ่งเจ้าโพแทสเซียมเราสามารถหาได้จากพวกผักใบเขียว อย่างเช่น ผักกาดหอม ผักร็อกเก็ต ผักคะน้า หัวผักกาดเขียว ผักโขม ถ้าใครที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วชอบกินผักละก็ ควรเลือกรับประทานผักเหล่านี้เลยค่ะ

แต่ควรจะเป็นผักสดนะ และหลีกเลี่ยงผักแช่แข็ง
เพราะผักที่แช่แข็งนั้นมักจะมีการเติมโซเดียมลงไปด้วยเพื่อให้ผักยังสดและง่ายต่อการเก็บรักษาค่ะ

2. พืชตระกูลเบอร์รี

พืชตระกูลเบอร์รี โดยเฉพาะบลูเบอร์รี เป็นแหล่งอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid)
ซึ่งการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ The American Journal of Clinical Nutrition พบว่า
สารนี้ช่วยป้องกันความดันโลหิตสูงและช่วยลดระดับความดันโลหิตได้อีกด้วย
แต่ถ้าหากคุณไม่สะดวกที่จะซื้อเจ้าพืชตระกูลเบอร์รี อย่าง บลูเบอร์รี ราสป์เบอร์รี และสตรอว์เบอร์รี แบบสด ๆ
มารับประทานได้ ก็ซื้อแบบแช่แข็งมาเก็บไว้รับประทานก็ได้คะ
จะทานคู่กับอาหารเช้าหรือของหวานที่ชอบก็ช่วยลดความดันโลหิตเหมือนกันค่ะ

3. มันฝรั่ง

มันฝรั่งเป็นพืชอีกชนิดที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียม และแมกนีเซียม
ซึ่งแร่ธาตุสองชนิดนี้เป็นแรธาตุที่มีส่วนช่วยลดความดันโลหิตและยังมีกากใยสูง ทำให้รับประทานแล้วอยู่ท้อง
แต่ก็ไม่ควรรับประทานมันฝรั่งทอดนะ เพราะมันฝรั่งทอดนอกจากจะมีน้ำมันเยอะแล้วยังมีเกลือเยอะอีกด้วย
ถ้าอยากรับประทานมันฝรั่งเปลี่ยนมารับประทานมันฝรั่งบดหรือมันฝรั่งอบกับโยเกิร์ตแทนที่จะใช่เนยเค็มนะคะ

4. บีทรูท

แม้ว่าบีทรูทจะเป็นพืชที่ค่อนข้างหายากในไทยไปเสียหน่อย แต่เราก็มักจะเห็นน้ำบีทรูทคั้นสดวางขายกันอยู่เสมอ
ซึ่งเจ้าน้ำบีทรูทนี่ละที่ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได
เพราะมีการวิจัยจากนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยควีนแมรี่ในลอนดอนพบว่า
ผู้ป่วยที่มีระดับความดันโลหิตสูงจะมีระดับความดันโลหิตลดลงเมื่อดื่มน้ำบีทรูท
ซึ่งมีสาเหตุมาจากไนเตรทที่อยู่ในน้ำบีทรูทนั่นเองที่ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงได้ภายใน 24 ชั่วโมง

5. ข้าวโอ๊ต

ใครจะไปเชื่อว่าเจ้าธัญพืชที่ไฟเบอร์สูงและไขมันต่ำอย่างข้าวโอ๊ตนี้จะมีมีปริมาณโซเดียมที่ต่ำเหมาะกับคนเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วย
ซึ่งนอกจากจะช่วยทำให้ความดันโลหิตที่สูงลดระดับลงแล้วยังเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีต่อสุขภาพและไม่ทำให้อ้วน
คุณสามารถนำข้าวโอตมารับประทานเป็นอาหารเช้าได้เลยละคะ แต่อย่าให้หวานเกินไปนะ และถ้าอยากให้ได้ประโยชน์ 2 ต่อละก็ลองหยิบผลไม้ตระกูลเบอร์รีที่แช่แข็งเอาไว้ในตู้เย็นมาใส่ในชามทานพร้อมกับข้าวโอตก็จะยิ่งช่วยลดความดันโลหิตได้ดีกว่าเดิมเลยละ

6. กล้วย

เรารู้กันแล้วว่าโพแทสเซียมมีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิต
ดังนั้นผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูงลิบอย่างกล้วยจึงเป็นผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานเลยล่ะค่ะ
เพราะว่านอกจากจะช่วยลดความดันโลหิตแล้ว กล้วยก็ยังเป็นผลไม้ที่ช่วยฟื้นฟูกำลังอีกด้วย
ใครที่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นความดันโลหิตสูงละก็ เลิกกินขนมกรุบกรอบซะแล้วซื้อกล้วยมารับประทานกันเถอะ
รับรองได้ประโยชน์เพียบเลยคะ

7. พืชตระกูลถั่ว

พืชตระกูลถั่วทุกชนิดมีประโยชน์ในการช่วยรักษาระดับความดันโลหิตในเลือด
แถมยังไม่มีคอเลสเตอรอลและมีไขมันนอยอีกด้วย
และที่สำคัญยังมีแรธาตุและไฟเบอร์สูงเหมาะกับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่ว่าถ้าหากนำมารับประทานล่ะก็
หลีกเลี่ยงการใส่เกลือหรือเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูงนะ ไม่งั้นต่อให้กินถั่วเข้าไปเยอะขนาดไหนความดันโลหิตก็ไม่ลดนะ

อาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยง

1. เกลือ

เกลือ เจ้าศัตรูตัวร้ายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่าในเกลือมีระดับโซเดียมที่สูง การบริโภคเกลือเพียง 5 กรัมก็เทียบเท่ากับปริมาณโซเดียมที่ต้องได้รับต่อวันแล้ว ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเอาไว้อยู่ที่ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน

อย่างไรก็ตามถึงแม้เราจะลดการบริโภคเกลือแล้ว แต่รู้ไหมว่าจริง ๆ แล้วเราก็ยังบริโภคเกลือกันมากเกินไปอยู่ดี เพราะมากกว่า 75%
ของโซเดียมที่เราบริโภคต่อวันนั้นอยู่ในอาหารแพ็กสำเร็จรูปที่เรารับประทานเข้าไปไม่ว่าจะขนมกรุบกรอบ อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง หรืออาหารกระป๋องต่าง ๆ
ดังนั้นทางที่ดีเราควรจะหลีกเลี่ยงการเติมเกลือเพิ่มลงในอาหารที่ทานแต่ละมื้อจะดีกว่าค่ะ

2. แฮม เบคอน ไส้กรอก

แฮม เบคอน ไส้กรอก เจ้าอาหารเหล่านี้นี่ล่ะค่ะคือระเบิดโซเดียมของแท้ เพราะกว่าจะกลายมาเป็นอาหารเหล่านี้ บรรดาเนื้อสัตว์ต้องผ่านกรรมวิธีการแปรรูปแต่งรสชาติ ซึ่งกรรมวิธีเหล่านี้มีเกลือเป็นส่วนประกอบเสียเป็นส่วนใหญ่ ยิ่งถ้าหากนำผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เหล่านี้ไปรับประทานร่วมกับชีส ขนมปัง หรือพวกผักดองด้วยละก็ โอ้โห ... โซเดียมทั้งนั้นเลยคะ นอกจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงแล้ว อาจจะทำให้เป็นโรคไตได้เลยนะถ้ารับประทานบ่อย ๆ

3. พิซซ่าแช่แข็ง

พิซซ่า ถึงแม้ว่าจะอร่อย แต่มันก็ไม่ได้ค่อยจะดีต่อร่างกาย โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพราะในพิซซ่ามีทั้งชีส ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์แปรรูป ซอสมะเขือเทศและขนมปัง
ซึ่งส่วนประกอบทั้งหลายที่กล่าวมาเป็นแหล่งอุดมด้วยโซเดียมทั้งนั้น ยิ่งพิซซ่าแช่แข็ง
ยิ่งอันตรายกับคนที่มีความดันโลหิตสูง เพราะพิซซ่าแช่แข็งจำเป็นจะต้องใส่เกลือมากกว่าพิซซ่าที่ทำร้อน ๆ เพื่อให้อาหารอยู่ได้นานขึ้น ดังนั้น ถ้าอยากทานพิซซ่า ก็ควรทานแต่น้อย และหลีกเลี่ยงพิซซ่าแช่แข็งดีกว่านะคะ

4. อาหารหมักดอง

ขึ้นชื่อว่าอาหารหมักดอง ยังไงมันก็ต้องเป็นอาหารที่ใช้เกลือเป็นส่วนผสมในปริมาณมหาศาลอยู่แล้ว เพราะเกลือนั้นช่วยทำให้อาหารอยู่ได้นานขึ้น อย่างเช่นแตงกวาดอง ซึ่งถูกแปรรูปด้วยการดองน้ำเกลือ ทำให้แตงกวาแปรสภาพเป็นเหมือนฟองน้ำดูดซึมน้ำเกลือเอาไว้เพียบ
คงไม่ต้องพูดถึงแล้วใช่ไหมคะว่ามันจะมีโซเดียมมากสักแค่ไหนเชียว ไม่ใช่แค่แตงกวานะ
แต่อาหารหมักดองทุกชนิดก็ไม่ต่างกันเลยคะ

5. อาหารกระป๋อง

เราปฏิเสธกันไม่ได้เลยว่าโซเดียมมีส่วนทำให้อาหารอยู่ได้นานขึ้น รวมทั้งบรรดาอาหารกระป๋องด้วย ซึ่งในอาหารกระป๋องก็มีระดับโซเดียมที่สูง แต่เรากลับไม่รู้และไม่ได้สนใจ
แถมเวลาที่นำอาหารกระป๋องเหล่านั้นมาทำอาหารเราก็ยังเติมเกลือเข้าไปอีก ยิ่งโซเดียมสูงก็ยิ่งอันตราย โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องแล้วมาใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ในการทำอาหารดีกว่า แต่ก็อย่าลืมตัวใส่เกลือลงไปเยอะเกินไปล่ะ

6. น้ำตาล

เรารู้กันอยู่แล้วใช่ไหมล่ะคะ ว่าเจ้าน้ำตาลสามารถทำให้เราเป็นโรคอ้วนได้ แต่มีน้อยคนที่รู้ว่าการบริโภคน้ำตาลมาก ๆ ก็ทำให้ความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน นั่นก็เป็นผลมาจากว่าเมื่อคนเราบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ก็จะทำให้กลายเป็นโรคอ้วน และโรคอ้วนนี่ล่ะคะที่จะทำให้เราเป็นโรคความดันโลหิตสูง
ซึ่งในปัจจุบันกระทรวงเกษตรของประเทศสหรัฐอเมริกาได้แนะนำปริมาณน้ำตาลที่ควรได้รับต่อวันอยู่ที่ปริมาณ 6 ช้อนชาสำหรับผู้หญิง และ 9 ช้อนชาสำหรับผู้ชาย

7. กาแฟ

กาแฟ ถึงแม้จะไม่มีโซเดียมสูงแต่ก็สามารถทำให้เกิดการแปรปรวนของระดับความดันโลหิตในเลือดได้ เพราะในกาแฟมีคาเฟอีนซึ่งเป็นศัตรูกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเช่นกัน
ดังนั้นถ้าใครที่เป็นโรคนี้ควรจะเลิกดื่มกาแฟไปเลยจะดีกว่า
แต่ถ้าจะให้ดีกว่านี้ก็ควรจะหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำอัดลม ชาชนิดต่าง ๆ จะดีที่สุดค่ะ

8. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เปรียบเสมือนดาบสองคมสำหรับคนเป็นโรคความดันสูง
เพราะมีการศึกษาบางส่วนพบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเช่น ไวน์แดง
หรือเบียร์ในปริมาณที่เหมาะสมสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ แต่ถ้าหากดื่มมากไปก็จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้
แม้แต่กับคนที่ไม่ค่อยดื่มก็ตาม ซึ่งการดื่มมากกว่า 3 แก้วก็สามารถทำให้ระดับความดันโลหิตเกิดความแปรปรวนได้แล้ว
แถมการดื่มซ้ำ ๆ ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตในระยะยาวอีกด้วย
และถึงแม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยทำให้ระดับความดันโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
แต่มันก็แคลอรี่สูงและทำให้อ้วนได้เช่นกัน ดังนั้น ถ้าคุณไม่ใช่คนที่ดื่มอยู่แล้วก็อย่าไปลองดื่มเลยจะดีกว่าค่ะ

9. ขนมปัง

เชื่อหรือไม่ว่าขนมปังมีโซเดียมสูง สงสัยกันใช่ไหมล่ะคะว่าทำไมมันถึงมีโซเดียมทั้ง ๆ ที่มันก็ไม่ได้เค็มเลย
นั่นก็เป็นเพราะว่าโซเดียมที่เราพูดถึงกันอยู่นั้นอยู่ในเบกกิ้งโซดายังไงล่ะ
ซึ่งขนมปังจะต้องใช้เบกกิ้งโซดาในการช่วยทำให้ขนมปังฟูขึ้น จึงทำให้ขนมปังที่เรารับประทานนั้นมีโซเดียมสูง
แล้วถ้ายิ่งเราทานขนมปังกับเนยเค็มด้วยละก็ โซเดียมยิ่งมากขึ้นเลยละคะ
ถ้าหากจะทานขนมปังละก็หลีกเลี่ยงการรับประทานคู่กับเนยเค็ม ชีส หรือแฮมดีกว่านะคะ

10. อาหารเช้าซีเรียล

ซีเรียล เป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่เราแทบไม่คิดว่ามันจะมีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
นั่นก็เป็นเพราะว่าเราคิดว่าซีเรียลที่ทำจากธัญพืชมีประโยชน์มากกว่าโทษ แต่ลองอ่านฉลากดูดี ๆ สิคะ
เจ้าซีเรียลนี่ก็มีโซเดียมเยอะเชียว เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่
หลีกเลี่ยงการรับประทานซีเรียลแล้วไปทานข้าวโอ๊ตหรือธัญพืชชนิดอื่นจะดีกว่านะคะ

ตัวอย่างระดับโซเดียมที่มีในอาหารและเครื่องปรุงรส

ปริมาณโซเดียมต่อเครื่องปรุงรส 1 ช้อนชา

ชนิดเครื่องปรุงรส	ปริมาณโซเดียม (มก.)
เกลือป่น	2,325
ซอสถั่วเหลือง	335
ซอสหอยนางรม	172
ซอสพริก	77
ซอสมะเขือเทศ	60
ผงชูรส	610
ผงปรุงรส	815
ซีอิ๊วขาว	396

ปริมาณโซเดียมต่ออาหาร 100 กรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มก.)

ซีเรียส	576
น้ำผัก	176
ผักบรรจุกระป๋อง	224
ซุปกระป๋อง	681
มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ	527
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	**1,174**
ป๊อปคอร์น	884
แฮม	**1,143**
เบคอน	662
เฟรนช์ฟรายส์	349
กะปิ	32.5
ปลาเค็ม	18.1
ผงฟู	**7,893**
ซีส	**1,804**
แตงกวาดอง	1,208
ปลาทู	1,081
ขนมปัง	420
เนยเค็ม	840
ถั่วอบเกลือ	440
ผงโกโก้	950

โรคความดันโลหิตสูง ไม่ใช่โรคที่รักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว
แต่ยังสามารถรักษาด้วยอาหารได้อีกด้วย
ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จึงต้องระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารมาก ๆ
เลยนะคะ เพราะบางทีแค่เราเผลอประทานเค็มเข้าไปแค่นิดเดียวก็อาจจะส่งผลต่อความดันโลหิตได้
ทางที่ดีเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมดีกว่าเนอะ จะได้ไม่ต้องมานั่งปวดหัวกับเรื่องความดันโลหิตไง
ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม