

โรคหัวใจ เลียงได้ แค่เลือกอาหาร

● นำเสนอเมื่อ 31 มี.ค. 2561

**โรคหัวใจเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตทั่วโลก
จำนวนผู้เสียชีวิตและป่วยโรคหัวใจมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี**

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

โรคหัวใจสามารถป้องกันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เพราะโรคหัวใจเป็นผลมาจากโรคอื่น ๆ
ที่เกิดจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของเรา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด และความอ้วน

นายแพทย์วิวัฒน์ แสงเลิศศิลป์ชัย จากศูนย์หัวใจโรงพยาบาลบีเอ็นเอช กล่าวว่า
การที่อวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะทำหน้าที่ได้นั้น หัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอโดยไม่สะดุด
ดังนั้นหากหัวใจไม่แข็งแรง การทำงานของระบบอื่น ๆ ในร่างกายก็จะสะดุดตามไปด้วย
เรียกได้ว่าหัวใจเป็นศูนย์กลางของระบบอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายทั้งหมด

นายแพทย์วิวัฒน์ให้ข้อมูลว่า หนึ่งในสาเหตุการเกิดโรคหัวใจคือการรับประทานอาหาร
การรู้จักเลือกรับประทานอาหารเป็นเรื่องสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย
ทำให้ร่างกายสมดุล ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป จะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่าง ๆ

รวมถึงโรคหัวใจด้วย เพราะโรคหัวใจเกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
และความอ้วน ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง แต่จะไม่ทานไขมันเลยก็ได้เช่นกัน
เพราะร่างกายจะขาดพลังงาน

“ในหนึ่งวันควรทานไขมัน 15-30% จากปริมาณแคลอรีทั้งหมด
และควรเป็นไขมันดีหรือไขมันประเภทไม่อิ่มตัวมากกว่าครึ่งของปริมาณไขมันที่บริโภคทั้งหมด
เพราะไขมันดีมีคุณสมบัติลด

ไขมันไม่ดีในเลือด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี ได้แก่
น้ำมันมะกอก ปลาแซลมอน อโวคาโด และถั่วอัลมอนด์ เป็นต้น” คุณหมอบอก

ขอบคุณที่มาจาก [ประชาชาติธุรกิจออนไลน์](#) วันที่ 30 มีนาคม 2561