

รายการอาหารสำหรับผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง

วันที่ 1

เช้า

ข้าวต้มปลา
กล้วยน้ำว้า
นมพร่องมันเนย

ว่างเช้า

สาหร่ายกึ่งข้าวโพด

กลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่
ลัมเขียวหวาน

ว่างบ่าย

เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด

เย็น

ข้าวสวยหุงนิ่ม
ต้มยำปลาหูสด
ผัดบวบใส่ไข่
มะละกอ

รายการอาหารสำหรับผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง

วันที่ 2

เช้า

ข้าวสวยหุงนิ่ม
ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ
ผัดผักรวม

ว่างเช้า

ชมพู่

กลางวัน

กระเพาะปลา
ลัมแซ้ง

ว่างบ่าย

ขนมกุยช่าย

เย็น

ข้าวสวยหุงนิ่ม
ปลากรอบทอด(จืด)
ซूपไก่
ผัดกะหล่ำดอก
แตงโม



ที่มา : อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

: ตำรับอาหารป้องกันโรค

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ค่าสูงสุด (ซิสโตลิก) เป็นค่าที่ขณะหัวใจบีบตัว
ฉีดเลือดเข้าหลอดเลือดแดง
ค่าต่ำสุด (ไดแอสโตลิก) เป็นค่าที่ขณะหัวใจ
หยุดพักการบีบตัว

ระดับของความดันโลหิตของคนในวัยผู้ใหญ่ ดังนี้

ค่าความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	ระดับความดันโลหิต
< 140 / 90	ปกติ
140 / 90 - 60 / 95	ก้ำกึ่ง
> 160 / 95	สูง

ปัจจัยต้นเหตุของความดันโลหิตสูง

- กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติของคนในครอบครัว
มีภาวะความดันโลหิตสูง
- อายุ ถ้าในวัยเด็กมีความดันโลหิตสูงเป็นครั้ง
คราว เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน (40 ปี ขึ้นไป) มีโอกาส
เป็นโรคความดันโลหิตสูงถาวร
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- การบริโภคเกลือมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง
- การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา เป็นประจำ
- ภาวะไขมัน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นานๆ
ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาและแข็งเกิดโรคหลอดเลือด
แข็ง มีผลทำให้ความดันโลหิตสูง
- มีความเครียดเป็นประจำ

การควบคุมและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง

- ➡ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ➡ ลดหรือจำกัดปริมาณการบริโภคเกลือ
- ➡ บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของโปแตสเซียม
เพราะโปแตสเซียมมีผลต่อการคลายตัวของเส้น
เลือด และเพิ่มการขับโซเดียมออกจากร่างกาย
แหล่งของโปแตสเซียม คือ ผัก ผลไม้ มัน
ฝรั่ง
- ➡ บริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม
แมกนีเซียมทำให้ความดันช่วงบนลดได้
แหล่งของแมกนีเซียม คือ ธัญพืช ถั่วต่างๆ
- ➡ งดการสูบบุหรี่
- ➡ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คนที่ดื่ม
แอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันโลหิตทั้งช่วง
บนและช่วงล่างสูงขึ้น
- ➡ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดความ
ดันโลหิตได้ในระยะยาว
- ➡ ลดความเครียด พักผ่อน ทำจิตใจให้
แจ่มใส

