



ลดหวาน มัน เค็ม ป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ขอเสนอเรื่อง “ลดหวาน มัน เค็ม ป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เดี่ยวนี้มีอาหารรูปร่างหน้าตาน่ารับประทานเกิดขึ้นมากมาย แทบจะเลือกรับประทานไม่ไหว ทั้งของคาว ของหวาน และคุณผู้ฟังรู้ไหมคะว่า อาหารคาวหวานที่มีรสจัดเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจพบว่า ปัจจุบันคนไทยป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารฟาสต์ฟูด และ ดื่มน้ำอัดลม ที่มากเกินไปส่งผลเสียต่อร่างกาย เพราะอาหารดังกล่าวนี้มีส่วนประกอบ คือ แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และ ผงชูรส ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นที่มาของโรคอ้วน รวมถึงปัญหาสุขภาพด้วย โดยผู้ที่ป่วยเป็นโรคอ้วนจะมีไขมันในร่างกายสูง ความดันโลหิตสูง ส่งผลทำให้การทำงานของไตผิดปกติ และหากไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และข้อเสื่อม เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ เวลาที่เรารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเข้าไป คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือ ชนิด แอล ดี แอล ซึ่งสามารถซึมผ่านเซลล์ได้ จะเข้าไปสะสมในผนังหลอดเลือด และไปกระตุ้นให้ เม็ดเลือดขาวจับกันเป็นก้อน ถ้าหากกระแสเลือดของคนเรามีระดับคอเลสเตอรอลสูงมากกว่า 190 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะยิ่งทำให้เกิดการซึมผ่านของคอเลสเตอรอลสูงขึ้นได้ผนังหลอดเลือดแดง และทำให้เกิดการแตกตัว และปล่อยสารพิษออกมาทำลายผนังหลอดเลือด จนทำให้เกิดการอักเสบ ตีบตัน และปริแตก เมื่อผนังหลอดเลือดแดงปริแตก เกล็ดเลือดซึ่งอยู่ในกระแสเลือด จะมาเกาะรวมตัวกันที่ผนังหลอดเลือดจนเป็นลิ่มเลือด และไปอุดตันหลอดเลือดแดง ที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน และเสียชีวิตกะทันหัน



เพื่อเป็นการป้องกันตัวเองจากโรคร้ายต่าง ๆ นานา เราควรดูแลตัวเองโดยหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน นอกจากจะลดปริมาณแป้ง น้ำตาล แล้ว ทางสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ได้ให้คำแนะนำว่า ผู้ใหญ่รับประทานเกลือได้ไม่เกินวันละ 6 กรัม (ประมาณ 1 ช้อนชา) แต่คุณเชื่อไหมคะว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเราจริง ๆ แล้วเรารับประทานเกลือกันมากกว่านั้น ทั้งจากขนมขบเคี้ยว อาหารหมักดอง ปลาเค็ม กะปิ น้ำตาล และอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งทางที่ดีควรควบคุมปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวันให้เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย โดยอ่านฉลากโภชนาการและนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อดูสารอาหารที่จะได้รับจากอาหารประเภทนั้น และเลือกรับประทานให้เหมาะสมกับตัวท่านเอง อีกทั้ง ควบคุมการรับประทานอาหารโดยไม่รับประทานอาหารที่รสจัดเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ปลาหมึก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เช่น ทอด ผัด เจียว ให้รับประทานอาหารโดยวิธี นึ่ง ต้ม แทน หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที รวมทั้ง ไม่สูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สามารถช่วยให้คุณห่างไกลโรคร้ายได้ทั้งสิ้น



คุณผู้ฟังคะ หากเรายังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้ อนาคตเราจะเผชิญกับปัญหาโรคอ้วนและโรคเรื้อรังตามที่กล่าวมาในตอนต้น โรคเหล่านี้ไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาให้หายขาด มีแต่ยาควบคุมอาการ ดังนั้น การเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงดีในระยะยาว ดีกว่าต้องมานั่งเศร้าเมื่อวันที่ต้องเข้าโรงพยาบาล คุณผู้ฟังว่าจริงไหมคะ

ค้นหาคำตอบปลอดภัยบริโภค โทร. สายด่วน อย. 1556