

อาหารที่เหมาะสม อาหารที่เหมาะสม กับผู้ป่วยโรคหัวใจ

.....

แผนกโรคหัวใจและหลอดเลือด

ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

โรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ ในปัจจุบันและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเขตเมืองใหม่ๆ ได้ถูกอิทธิพลของสังคมตะวันตกเข้ามาครอบงำ ทำให้นิยมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

ซึ่งอาหารเหล่านี้มีไขมันในปริมาณที่สูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และไขมันชนิด Trans fat ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน

Trans fat คือ ไขมันอิ่มตัวที่ผ่านกรรมวิธีเปลี่ยนสภาพจากของเหลวให้เป็นของแข็ง เช่น มาร์การีน ในธรรมชาติอาจพบได้ในไขมันสัตว์

ผู้ป่วยโรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อมิให้โรคหัวใจลุกลามเป็นมากขึ้นดังนี้

1. จำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง
2. เลือกบริโภคอาหารโปรตีนที่มีไขมันปะปนน้อย
3. รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
4. เลือกรับประทานข้าวหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวที่ไม่ได้ขัดสีเอารำออก (whole grain)
5. บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน

อาหารที่ไม่ควรบริโภค

1. อาหารประเภทเนย, มาร์การีน
2. สารที่ทำให้แป้งกรอบ

3. หลีกเลี่ยงการรับประทานครีม, เกรวี
4. น้ำมันหมู, น้ำมันปาล์ม, น้ำมันมะพร้าว
5. เครื่องในสัตว์ เพราะมีปริมาณโคเลสเตอรอลสูง
6. เนื้อสัตว์ส่วนที่เป็นหนัง คัดมัน
7. ผักที่ผ่านกระบวนการทอด
8. ผลไม้กระป๋องชนิดที่แช่น้ำเชื่อมเข้มข้น
9. มัฟฟิน, วาฟเฟิล, โดนัท, บิสกิต, ขนมเค้ก, พาย, เส้นหมี่ที่ทำจากไข่
10. ข้าวโพดอบเนย

อาหารที่ควรเลือกบริโภค

1. นมพร่องมันเนย, นมสูตรไขมันต่ำ (low fat) มากกว่านมสด
2. เนื้อสัตว์ในส่วนที่ไม่ติดมัน
3. การรับประทานไข่ ควรเลือกเฉพาะไข่ขาว สำหรับไข่แดงไม่ควรรับประทานเกิน 2 ฟอง/สัปดาห์ เนื่องจากมีปริมาณโคเลสเตอรอลสูง
4. เลือกใช้น้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก, น้ำมันข้าวโพด, น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น
5. รับประทานแหล่งอาหารที่เป็นโปรตีนที่ได้จากพืช เช่น อาหารประเภทถั่ว ถั่วเหลือง
6. การรับประทานปลา โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน นอกจากจะเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญแล้ว ยังมีไขมันชนิดโอเมก้า-3 ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และป้องกันภาวะหัวใจวายได้ด้วย
7. ผักผลไม้สด หรือแช่เย็น
8. ข้าวหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวที่ไม่ได้ขัดสีเอารำออก whole grain จะเป็นแหล่งสำคัญของเส้นใยอาหารและยังมีวิตามินเกลือแร่หลายชนิด

บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน การบริโภคที่ไม่มากเกินไป และสมดุลกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน จะช่วยป้องกันการเก็บพลังงานที่เกินพอในรูปของไขมัน อันจะทำให้เกิดโรคอ้วน และเกิดโรคหัวใจตามมาได้
