

กินอย่างไรไม่ให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์
ที่ปรึกษาอาวุโส สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่า ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจขาดเลือดก็คือ ไขมันสูงในเลือดควบคู่กับความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมอื่นๆ เช่นไม่ออกกำลังกายและสูบบุหรี่ เป็นต้น เราจะกินอย่างไรไม่ให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ก็คงต้องยึดหลักการกินอาหารที่หลากหลาย หนึ่ง คุณแล่น้ำหนักตัวให้เป็นปกติ คือไม่อ้วนไม่ผอม สำหรับการกินหลากหลายก็ต้องมีอาหารหลักที่สำคัญก็คือ ข้าว ควรเน้นข้าวซ้อมมือ เพราะข้าวซ้อมมือจะให้ใยอาหาร กากอาหาร ได้วิตามินที่อยู่รอบๆ ข้าวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินบี1 บี2 แล้วยังมีแร่ธาตุอื่นๆ อีก เลือกกินไขมันที่ไม่อิ่มตัวเพราะมีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้ ถ้ารับประทานขนมปัง ก็ควรเลือกขนมปังที่ทำมาจากข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย คือมีสีน้ำตาล ก็จะได้ประโยชน์เช่นเดียวกันกับการกินข้าวซ้อมมือ การบริโภคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ การบริโภคพืชผักและผลไม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผักสีเขียว สีเหลืองหรือสีส้ม ให้เป็นประจำทุกวันก็จะได้ทั้งวิตามิน เกลือแร่และใยอาหารกากอาหารด้วย ซึ่งก็จะมีส่วนป้องกันไม่ให้เกิดไขมันสูงในเลือด สำหรับผลไม้ก็ควรจะเป็นผลไม้ที่ไม่หวานเช่นเดียวกัน เช่น มะม่วงห่าม แก้วมังกร ฝรั่งหรือแม้กระทั่งผลไม้ต่างประเทศด้วยอย่างแอปเปิ้ล นอกจากจะบริโภคผักและผลไม้ให้มากๆ ให้ได้วันละประมาณเกือบ ½ กิโลกรัม ก็คือ 5 กำปั้นมือของเรา ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เรื่องถัดไปก็คืออาหารโปรตีน ให้เน้นปลาเป็นหลัก ถั่วต่างๆ จะเป็นเต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว หรือเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อส่วนอาหารหวาน มัน เค็ม ก็ควรจะลดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สำหรับท่านที่ดื่มนมก็ดื่มนมพร่องมันเนย และสำหรับท่านที่ดื่มเหล้า ควรเลิกหรือลดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ นอกจากเรื่องของการบริโภคอาหารแล้วอีกเรื่องที่สำคัญ ก็คือเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียนดี จะได้ไม่มีปัญหาไขมันไปตกตะกอนที่หลอดเลือดแดง แล้วอีกเรื่องที่สำคัญเช่นกัน ก็คือเรื่องของการสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะมีสารพิษซึ่งเป็นสารเคมีไปกระตุ้นทำให้หลอดเลือดเป็นอันตรายแล้วเป็นผลทำให้มีไขมันไปเกาะได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหากสามารถปฏิบัติในเรื่อง

ของการกินอาหารควบคู่กับวิถีชีวิตง่ายๆแบบขี้เหนื่อดังกล่าวข้างต้นท่านก็จะลดความเสี่ยง
อย่างมากในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด