

## ถ้าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ควรเลือกกินอาหารอย่างไร

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์  
ที่ปรึกษาอาวุโส สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจขาดเลือด คงอยากทราบว่า ควรกินอาหารอย่างไรจึงจะทำให้อาการของโรคทุเลาหรือไม่เกิดปัญหา เรื่องนี้ก็คงยึดหลักง่ายๆ ว่าอาหารอะไรที่กินได้ปกติ กินได้ปกติ เช่น ข้าวซ้อมมือก็เลือกกินได้ปกติ หรือขนมปังที่ทำมาจากธัญพืชทั้งเมล็ดก็กินได้ปกติ สำหรับอาหารอื่นๆ ที่ไม่มัน ไม่หวาน ไม่เค็มจัดเกินไป ก็ถือว่าเป็นปกติ แต่ที่ควรระวังรับประทานให้มากเป็นพิเศษก็คือพืชผักและผลไม้ พืชผักผลไม้จะให้วิตามินเกลือแร่ แล้วก็ยังจะให้กากหรือใยอาหาร ที่สำคัญที่สุดก็คือว่า ควรจะรับประทานให้ได้ประมาณเกือบครึ่งกิโลกรัม โดยหลักการแล้วก็คือประมาณ 400 กรัม เพียงจำให้ง่ายๆ ก็คือ ครึ่งกิโลกรัม ครึ่งกิโลกรัมก็เท่ากับกำปั้นเราประมาณสัก 5 กำปั้น เช่น ผักหนึ่ง 1 กำปั้น ก็เท่ากับ 100 กรัม ส้มก็ประมาณ 100 กรัมต่อ 1 ผลกล้วยประมาณ 100 กรัมเท่ากับ 1 ลูก สำหรับผลไม้อื่นๆ ก็เช่นกันก็กะปริมาณประมาณสัก 1 กำมือ พืชผักและผลไม้ถ้ารับประทานให้มากขึ้นเป็นพิเศษก็จะมีโอกาสลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด สำหรับอาหารที่ต้องลดและระวังเป็นพิเศษ ก็คือ หวานจัด มันจัด เค็มจัด หวานจัดก็เพื่อที่จะลดน้ำตาลซึ่งน้ำตาลถ้าเกิดบริโภคนานๆ ก็มีแนวโน้มไปสังเคราะห์ไขมันได้เช่นกัน แล้วก็ไปเก็บสะสมทำให้น้ำหนักเกิน สำหรับอาหารเค็มจัดก็จะได้เกลือโซเดียมในรูปของโซเดียมคลอไรด์ ซึ่งจะมีส่วนไปทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การที่กินโซเดียมน้อยกินอาหารเค็มน้อยก็จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง สำหรับไขมันสูงมากๆ ก็อยากจะเน้นเป็นพิเศษว่า ถ้ากินน้อยลงก็จะทำให้ไขมันที่อยู่ในเลือดต่ำลงได้ด้วย และที่สำคัญก็คือชนิดของไขมันก็อยากจะเน้นว่า ไขมันบ้านเราที่ดีก็คือไขมันที่มาจากน้ำมันรำ จากน้ำมันถั่วเหลือง ส่วนไขมันจากข้าวโพดก็ใช้ได้ สำหรับไขมันจากมะกอกก็ถือว่าดี แต่ไม่จำเป็นต้องไปหา เพราะมีราคาแพง แล้วก็ที่สำคัญก็คือต้องลดไขมันที่มาจากเนื้อสัตว์ จะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ก็ตามต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้ได้ สำหรับอาหารประเภทอื่นๆ ไม่ได้มีความสำคัญมากนักที่จะต้องระวัง เช่นนมหรือพวกนมเปรี้ยวต่างๆ แต่ถ้ามีไขมันน้อย มีน้ำตาลน้อย ก็สามารถ

บริโภคได้เป็นปกติ สำหรับอาหารอื่นๆ ก็ขอให้ยึดหลักการปฏิบัติตามวิถีชีวิตที่ถูกต้อง สำหรับเรื่องสำคัญควบคู่กับอาหารคือ การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายจะเป็นการเดินหรือเป็นการวิ่งหรือเป็นการบริหารกายอย่างน้อยวันหนึ่งประมาณ 20-30 นาที แล้วก็ผ่อนคลายจิตใจอาจจะนั่งสมาธิ 10 - 20 นาทีแล้วก็ลดบุหรี่ยี่ทั้งหมดนี้ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติเรื่องอาหารดังกล่าว ก็จะทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดไม่ให้เกิดขึ้นอีก สำหรับคนที่เป็  
โรคหัวใจขาดเลือดแล้ว