

อาหารต้านโรค

ความดันโลหิตสูง

นิตดา หงษ์วิวัฒน์



อาหารต้านโรค
ความดัน
โลหิตสูง



อาหารต้านโรค

ความดันโลหิตสูง



แสงแดด

อาหารต้านโรค **ความดันโลหิตสูง**

ISBN 978-616-284-453-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 200 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณีย์ พงษ์พันธ์

ผู้เขียน นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ที่ปรึกษาด้านอาหาร อบเชย อิมสบาย

บรรณาธิการและผู้ประสานงานเล่ม นุปผา กิตติกุล

กองบรรณาธิการ กานต์ เหมจิตต์, กฤษณะ ชัยวงษ์, ภัทรภร ข้าชัยภูมิ, กชนุช การุณรัตน์กุล

พิสูจน์อักษร สุปรียา ห้องแสง

บรรณาธิการศิลป์ ตูลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ตูจตุดี ชมบุญ

ศิลปกรรม นุชนาท ทวีทรัพย์

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาสดุข

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมื่นศรี ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด่าง, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ชานูชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นภาพกร ข้าชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม.10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : krea@sangdad.com



คำนำ

เป็นเรื่องน่ายินดี ตีใจอย่างยิ่ง ที่องค์การอนามัยโลกหรือเรียกกันสั้นๆว่า สห (WHO) : (World Health Organization) ได้หันมาสนใจป้องกันโรคความดันโลหิตสูง อย่างเอาใจจริงเอาใจ ถึงกับกำหนดรูปแบบวันสุขภาพโลก (World Health Day) ขึ้นมา โดยกำหนดวันที่ 7 เมษายน พ.ศ.2556 เป็นวันเริ่มต้นและเลือกเอาปีนี้เป็นคือ พ.ศ.2556 (ค.ศ.2013) เป็นปีที่เน้นเรื่องของ “โรคความดันโลหิตสูง” ทั้งนี้เพราะประชากรโลกจำนวนมากมายถึงกว่า 73 ล้านคน เป็นโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มที่จำนวนมากขึ้น และทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น

องค์การอนามัยโลกจึงหันมาวางแผนรณรงค์ให้ประชากรโลก หันมาเอาใจใส่สุขภาพ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่ ให้ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง และป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้ ด้วยอาหารการกินที่ลดเค็ม ลดหวาน ลดมัน

ด้วยการออกกำลังกาย ทั้งแบบแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ เดินเร็ว

ด้วยการพักผ่อน ผ่อนคลายอารมณ์ด้วยกีฬา สังคม นั่งสมาธิ ท่องเที่ยว

ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับแต่หัวค่ำ ตื่นนอนตอนเช้าตรู่ เป็นไปตามนาฬิกาชีวิต

ทางสำนักพิมพ์แสงแดด โดยคุณนิตดา หงษ์วิวัฒน์ จึงจัดทำโครงการชุด “อาหารธรรมชาติบำบัด” ขึ้นมาหลายเรื่องราว แล้วประเดิมเล่มแรกด้วย “อาหารต้านโรค ความดันโลหิตสูง” ซึ่งมีทั้งความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และอาหารที่ต้านโรคความดันโลหิตสูง ทำกินง่าย หาเครื่องปรุงได้สะดวกในตลาดสดทั่วไป แถมยังอร่อยดี เหมาะกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว

สำนักพิมพ์แสงแดด

เมษายน 2556





สารบัญ

คำนำ	5	สตูฟัก	77
อาหารต้านโรค ความดันโลหิตสูง	8	ผัดผักเขียว	79
ผัดกระเจี๊ยบ	29	สมูทตี้ผักและมะม่วง	81
ผัดกระเจี๊ยบเขียวกับข้าวโพด	31	พินช์มันแกวบีทรูท	83
กระเจี๊ยบเขียวอบ	33	เมี่ยงมันแกวเห็ดทรงเครื่อง	85
น้ำน่มข้าวโพด	35	เปาะเปี๊ยะสดสองสี	87
ข้าวผัดข้าวโพด	37	สมูทตี้มะละกอ	89
ผักกาดห่อผักรวมหนึ่ง	39	สลัดมะละกอ	91
ผัดบวบกับเต้าหู้	41	ยำมะละกอผัดสด	93
ผัดบวบกับวุ้นเส้น	43	ต้มเห็ดสมุนไพร	95
แกงผักรวมแบบมลาญ	45	สเต็กเต้าหู้ราดซอสเห็ด	97
ข้าวต้มใบเตย	47	เมี่ยงยำเห็ดผัดสด	99
น้ำวุ้นใบเตย	49	สลัดเห็ดซอสงา	101
น้ำสลัดใบเตย	51	ซูปรี่เห็ด	103
น้ำใบบัวบกมะนาว	53	น้ำเห็ดหูหนู	105
วุ้นใบบัวบก	55	เต้าฮวยอัลจูนัลญูพีช	107
ยำใบบัวบก	57	รวมมิตรสาคูปะยกไพลิน	109
ผัดผักปวยเล้ง	59	วุ้นมะพร้าวอ่อนอัลจูนัลญูพีช	111
สลัดผักปวยเล้ง	61	แพนเค้กถั่วเขียว	113
ซูปรี่ผักปวยเล้ง	63	น้ำนมถั่วเขียว	115
ผัดแปะก๊วย	65	ถั่วชิกพีผัดโหระพา	117
แปะก๊วยน้ำเต้าหู้	67	ข้าวต้มถั่วชิกพี	119
แปะก๊วยเจี้ยนยอดคะน้า	69	สตูถั่วชิกพีกับผักโขม	121
แกงจืดผักปลัง	71	แกงจืดลูกเต๋อยผักโขม	123
แกงผักปลัง	73	สลัดผักน้ำลูกเต๋อย	125
ยอดผักปลังผัดน้ำมันหอย	75	อัลจูนัลญูพีชในน้ำลูกเต๋อย	127

อาหารต้านโรค
ความดันโลหิตสูง



เพศฆาตเงียบ (Silent Killer) เป็นฉายาของโรคความดันโลหิตสูง ก็เพราะว่า ส่วนใหญ่แล้วภาวะความดันโลหิตสูงที่เกิดขึ้นไม่แสดงอาการใดๆ ทำให้ผู้คนไม่รู้ตัวว่า ขณะนี้ร่างกายกำลังอยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงที่ต่อเนื่องยาวนาน

อันที่จริง ภาวะความดันโลหิตสูง คือ การปรับสภาพของร่างกาย ฝ่าฟันอุปสรรคที่ขวางกั้นทางเดินของกระแสโลหิตทั้งหลาย เพื่อให้เลือดเดินทางไปหล่อเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกายได้อย่างพอเพียง

เมื่อผู้เป็นภาวะความดันโลหิตสูงไม่รู้ตัว ก็ไม่มีการปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อปรับสภาพความดันโลหิตสูง ให้ลดลงสู่ภาวะปกติ ดังนั้น ร่างกายจึงต้องทนสภาพอยู่กับภาวะความดันโลหิตสูง วันแล้ววันเล่า จากเดือนเป็นปี คราวนี้เกิดอะไรขึ้น? ก็เกิดโรคความดันโลหิตสูงขึ้นนะสิ

ความดันโลหิตสูง เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาปัจจุบันทันด่วน เมื่อปัญหาไม่ถูกแก้ ความดันไม่ลดลง คราวนี้อวัยวะต่างๆในร่างกายที่ล้าแล้วแต่ต้องอาศัยเลือดเป็นปัจจัยสำคัญ แต่อวัยวะที่กระทบแรงๆ มีอันตรายต่อเราอย่างมาก คือ หัวใจ สมอง ไต ตา และหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย กล่าวคือ



หัวใจ เมื่อเกิดความดันเลือดสูง แรงกระแทก หัวใจบ่อยๆ นานๆเข้าทำให้หัวใจโต หลอดเลือดหัวใจ หนาตัวและแข็งขึ้น มีอาการเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ หัวใจเต้นผิดปกติ ทำให้ใจสั่น เกิดอาการเจ็บหน้าอกจากภาวะหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว หัวใจห้องซ้ายขยายตัวออก ทำให้การบีบตัวของหัวใจอ่อนลง อาจทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบลงได้

สมอง มีหลอดเลือดฝอยมากมาย เลี้ยงต่อการตีบหรืออุดตันโดยเกิดเลือด ที่พบบ่อยสุด คือ หลอดเลือดในสมองแตก เรียกว่า สโตรก (stroke) ทำให้เนื้อสมองตาย เลือดออกในสมอง อันเป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ไต เป็นอวัยวะที่มีหลอดเลือดมาเลี้ยงมากที่สุดกว่าอวัยวะใดๆในร่างกาย เมื่อเลือดมาเลี้ยงไตได้ไม่พอเพียง ไตก็เสื่อมสมรรถภาพ จนถึงขั้นไตวาย เรื้อรังได้ อาการของไตเริ่มด้วยการปัสสาวะบ่อยๆ ในตอนกลางคืน ซึ่งอันที่จริงแล้วเป็นเวลาที่ไม่ควรพัก อาการชาวมตอนสาย อ่อนเพลีย เกิดภาวะซีด คลื่นไส้ อาเจียน ซึมเซา ในผู้ป่วยไตวาย หลอดเลือดไตอาจตีบและตันได้ ทำให้ไตไม่อาจขับโซเดียม (เกลือ) ได้ตามปกติ จึงทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

ตา ภายในลูกตามีหลอดเลือดเล็กๆ เส้นเลือดฝอยมากมายที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงดวงตาให้แข็งแรง มองเห็นแจ่มชัด ความดันโลหิตสูงนานเข้า ทำให้หลอดเลือดที่จอตาแข็งตัว ตีบลง และอุดตันได้ ทำให้หลอดเลือดปริแตก เลือดออกที่จอตา อาจทำให้จอตาหลุด ตามัว ประสาทตาบวม จนถึงขั้นตาบอดได้

หลอดเลือด ซึ่งมีมากมายในร่างกายของเรา ต่อกันได้ยาวเหยียดถึง 60,000 กิโลเมตรทีเดียว (ไม่น่าเชื่อ) แต่ก็คือความจริง ภายในหลอดเลือดเมื่อถูกแรงดันบ่อยๆ ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว หรือตีบแคบหรือโป่งพอง ซึ่งล้วนทำให้การเดินทางของกระแสเลือดยากขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนแขนขา อวัยวะภายในได้น้อยลง อันนำมาซึ่งภาวะความเจ็บป่วยทั้งหลาย

นี่คือที่มาของคำว่าเพศฉมาตเจี๊ยบ ไม่ก่ออาการใดๆ พอรู้ตัวก็ป่วยด้วยโรคต่างๆที่รุนแรงเสียแล้ว

มารู้จักความดันโลหิตกันสักหน่อย ความดันโลหิตมีอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว เป็นปัจจัยแห่งการดำรงชีวิตที่สำคัญ เพราะความดันโลหิตคือกลไกผลักดันให้เลือดไหลออกจากเส้นเลือดใหญ่ที่หัวใจ ไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย โลกิตเป็นแหล่งอาหาร น้ำ ออกซิเจน ของเซลล์ทุกชีวิต

ความดันโลหิตสัมพันธ์โดยตรงกับการเต้นของหัวใจ ปกติหัวใจจะเต้นที่ 60-80 ครั้งต่อนาที เมื่อหัวใจบีบตัว (เต้น) จะบีบเอากระแสโลหิตให้ไหลออกไป แรงของโลหิตที่ไหลออกไป ไปกระแทกกับผนังหลอดเลือด เกิดความดันขึ้นมา เป็นความดันตัวบน (systolic) ค่าความดันนี้ขึ้นกับความแข็งแรงของหลอดเลือดเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าผนังหลอดเลือดแข็ง (กระด้าง) ค่าแรงดันของการปะทะจะสูง แต่ถ้าผนังหลอดเลือดยืดหยุ่น แข็งแรง แน่นเหนียว ค่าแรงดันของการปะทะจะต่ำลง

ส่วนแรงดันต่อมา คือ แรงดันขณะที่หัวใจคลายตัว หรือหัวใจหยุดเต้น เป็นค่าความดันตัวล่าง (diastolic) ซึ่งมีความสำคัญในการวัดค่าความดันโลหิตทั้งสองตัว

เมื่อความดันโลหิตสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตจึงไม่มีค่าแน่นอนตายตัว เพราะหัวใจของเราเต้นไม่ตายตัว เช่น เวลาตกใจ เครียด ตีใจ เสียใจ หัวใจจะเต้นแรง เร็ว หรือเวลาวิ่งออกกำลังกาย ใช้แรงมาก หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้น เปลี่ยนท่าเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลาย หัวใจก็ทำงานเพิ่มขึ้น

หลังอาหาร ภาวะอาหารและระบบการย่อยต้องการเลือดมากเป็นพิเศษ หรือแม้แต่วิถีการนอนหลับ หรือดื่มชา กาแฟ เหล้า เบียร์ ไวน์ หัวใจจะเต้นแรงเช่นกัน

ในสภาพปกติ ร่างกายสามารถปรับลด หรือเพิ่มความดันเลือดให้อยู่ในระดับพอเหมาะได้ โดยอาศัยกลไกสำคัญ คือ

1. หัวใจเต้น (การสูบฉีดโลหิต) หัวใจอาจเต้นเร็วหรือช้าลง หรือเปลี่ยนแปลงปริมาณโลหิตที่สูบฉีดแต่ละครั้งให้มากขึ้น หรือน้อยลง ตามเงื่อนไขสภาพของร่างกาย



การวัดค่าความดันโลหิต
ให้วัดตอนร่างกาย
ผ่อนคลาย
นั่งพักสบายๆ
จิตใจสงบ
ไม่ตื่นเต้น ไม่กังวล
นั่นแหละ
จึงจะได้ค่าความดัน
ที่แท้จริง



2. หลอดเลือดแดงอาจยืดขยายกว้างออก เพื่อลดความดันเลือด หรือตีบแคบลงเพื่อเพิ่มการผลักดันเลือด

3. ไตดึงน้ำออกจากเลือดไปเป็นน้ำปัสสาวะ เป็นการดึงโซเดียมออกจากร่างกายไปในตัว จึงช่วยปรับความดันเลือดได้ ด้วยการคุมการปัสสาวะ อาจมีน้ำน้อยหรือน้ำมาก ตามเงื่อนไขความดันเลือดขณะนั้นๆ

แม้แต่ระบบนาฬิกาชีวิต ความดันโลหิตก็ไม่เท่ากัน เวลาที่ความดันโลหิตลดต่ำมากที่สุด คือ ช่วงเวลาตอนหลับลึก คือ ตี 2 ถึงตี 5 ส่วนเวลาที่ค่าความดันโลหิตสูงที่สุด คือ ช่วงเวลาตี 5 ถึง 8 โมงเช้า ซึ่งเป็นเวลาที่ตื่นนอน ความดันโลหิตขึ้นสูงสุดตอนนี้นี้ก็เพื่อปลุกร่างกายทุกส่วนให้ตื่น ให้กระปรี้กระเปร่า เพื่อเตรียมพร้อมกำลังให้กับร่างกาย ขึ้นมารองรับกับชีวิตในวันใหม่อย่างกระฉับกระเฉง พร้อมเผชิญกับภาระงานทุกชนิดที่รออยู่

ฉะนั้นการวัดค่าความดันโลหิต เพื่อตรวจสภาพดูว่าความดันของเราอยู่ในภาวะปกติหรือไม่ เขาให้วัดตอนร่างกายผ่อนคลาย นิ่งพักสบายๆ จิตใจสงบ ไม่ตื่นเต้น ไม่กังวล นั่นแหละจึงจะได้ค่าความดันที่แท้จริง

กระนั้นก็ตาม การวัดความดันต้องวัด 4 ครั้ง ครั้งแรกวัดได้ค่าออกมาเท่าไร ให้ตัดทิ้งไปเลย วัดอีกเป็นครั้งที่ 2 วัดอีกเป็นครั้งที่ 3 วัดอีกเป็นครั้งที่ 4 ให้นำผลการวัดความดันที่ได้ครั้งที่ 2+3+4 แล้วหารด้วย 3 จึงนับได้เป็นค่าความดันเฉลี่ยที่ใกล้กับสภาวะความเป็นจริง

ความดันหลอก คือ ความดันที่ไม่เป็นจริง มักเกิดที่โรงพยาบาล คลินิก พบแพทย์ หรือตั้งใจวัดความดันแบบกลัวความดันขึ้น ผลก็คือ ความดันจะขึ้นสูงกว่าปกติ คนใช้จำนวนมากเมื่อวัดความดันโลหิตที่โรงพยาบาล จึงขึ้นสูงกว่าวัดที่บ้าน เรียกค่าตรงนี้ว่า “ความดันหลอก” หรือ white coat hypertension

