



กินยัง

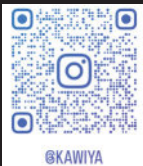
หนังสือชุดกินดีสุขภาพดี
EAT GOOD FEEL GREAT

ห่างไกล
โรคหัวใจ และ
หลอดเลือด

เคล็ด(ไม่)ลับ
รู้ก่อนใคร
ห่างไกล
โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



กวีญา เนาวประทีป
Weight Management Consultant





กินยังโง่ ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด
แต่งโดย กวีญา เนาวประทีป
ISBN (e-book) 978-616-312-513-2
จัดจำหน่ายอ็อก ลิงหาคม 2566
ราคา 39 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

บรรณาธิการบริหาร กวีญา เนาวประทีป

ศิลปกรรม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

พิสูจน์อักษร กฤติมา สาลี

ออกแบบปกและรูปเล่ม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

จัดทำโดย



บริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

<http://www.happybanana-online.com>

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย



GREAT MEDIA AGENCY CO., LTD.

บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

โรค NCDs (Noncommunicable diseases) หมายถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นั่นคือ เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค และไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เกิดจากนิสัย หรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง นานวันเข้า สะสมไปเรื่อยๆ ก็จะส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบบไม่รู้ตัวได้ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง

พฤติกรรมเสี่ยงโรค NCDs ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่ออกกำลังกาย นอนดึก ความเครียด รวมไปถึง การสูบบุหรี่

ในหนังสือเล่มนี้ จะกล่าวถึงโรค NCDs ที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เรามิแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารอย่างสบายใจ และห่างไกลจากโรคเหล่านี้ให้มากที่สุด

กวิยา เนาวประทีป

สิงหาคม 2566



สารบัญ

1	โรคหัวใจและหลอดเลือด	4
2	พฤติกรรมการบริโภคที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรค	11
3	โภชนาการกับการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	16
4	Mediterranean Diet	18
5	ข้อเสนอแนะการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	27

1

โรคหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจ ทำหน้าที่ปั๊มเลือดส่งไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ
ของร่างกาย **หลอดเลือด** ทำหน้าที่เป็นท่อลำเลียง
ขนส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ

หัวใจและหลอดเลือด ต่างช่วยกัน
ส่งเลือดไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย แต่**หากหัวใจและ**
หลอดเลือดมีปัญหา ก็จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยง
อวัยวะสำคัญ อย่าง สมอง หัวใจ ไต ไม่พอ ทำให้**เกิด**
โรคภัยตามมา