

## สมุนไพรพื้นบ้านช่วยลดความดันโลหิต



➤ **กระเทียม** ให้ขอยกระเทียมสดประมาณ ครั้งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ 2-3 ครั้ง หรืออาจจะเคี้ยวกระเทียมกินสดๆ ก็ได้

➤ **ขิง** ใช้ขิงสดเอามาฝาน ต้มกับน้ำหรือผงแห้งชงกับน้ำดื่ม

➤ **กระเจี๊ยบแดง** ส่วนที่ใช้ลดอาการ ความดันโลหิตสูงก็คือส่วนของกลีบเลี้ยง วิธีการเพียงนำกลีบเลี้ยงที่แห้งต้มน้ำหรือชงน้ำร้อนกินเป็นชากระเจี๊ยบ นอกจากจะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูงแล้วยังช่วยลดคอเลสเตอรอล แก้นิ่ว และลดไข้ได้อีกด้วย

➤ **เก็กฮวย** นำดอกเก็กฮวย 1 หยิบมือ มาต้มน้ำ 3 แก้ว ใช้ดื่มแทนน้ำตลอดวัน

➤ **งา** นำเมล็ดงา มาปั่นกับน้ำเต้าหู้ ต้มทุกเช้าหรือผสมเมล็ดงาคั่วในขนมต่างๆ

➤ **ลูกเดือย** นำลูกเดือยมาต้มเป็นของว่าง



ทุกคนสามารถป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ โดยการเลือกทานอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยง อาหารเค็มจัด เพราะเกลือทำให้ความตึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้น รวมทั้ง อาหารกลุ่มไขมัน ควรให้อยู่ในระดับกลาง ค่อนข้างต่ำ ควรหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์และจำพวกกะทิ อีกทั้ง อาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาลขัดขาวทุกชนิด เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวและระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น



## อาหารลดความดันโลหิตสูง



องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งผา  
งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

## โรคความดันโลหิตสูง

### ภัยร้ายในความเงียบ



ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่พบบ่อยในประเทศที่พัฒนาแล้ว ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาจากการเป็นประเทศเกษตรกรรม มาสู่อุตสาหกรรม รวมทั้งประชากรไทยเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตตามประเทศทางตะวันตก ทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงมีความสำคัญขึ้นเรื่อย ๆ

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งวัดได้ 2 ค่า คือ

1. ความดันโลหิตค่าบน คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว
2. ความดันโลหิตค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว



## อาหารสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

1. การปรุงแต่งรสชาติอาหารควรใช้สารปรุงแต่งรสเช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้ผงชูรส เนื่องจากสารปรุงรสเหล่านี้ มีส่วนประกอบของโซเดียมซึ่งทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัดหรือมีปริมาณโซเดียมสูง อาหารแปรรูปต่าง ๆ ไส้กรอก กุนเชียง แฮม ผักดอง ไข่เค็ม เป็นต้น

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่ทอด มันฝรั่งทอด หรืออาหารที่ใช้ปริมาณน้ำมันมาก ๆ โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง

4. จำกัดน้ำมันในการประกอบอาหาร และควรเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

5. รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ

6. ตีมนมพร่องมันเนยหรือผลิตภัณฑ์จากนมพร่องมันเนย เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำเป็นประจำทุกวัน พบว่าแคลเซียมจากนมจะช่วยให้การควบคุมความดันโลหิตได้



## อาหารที่ควรรับประทาน

### อาหารที่ควรรับประทาน

- นมพร่องมันเนย
- เนื้อปลา
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ข้าว
- ผักสดทุกชนิด
- ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ปรุงรสอ่อนๆ ด้วยซีอิ๊วขาวเพียงเล็กน้อย ไม่เกิน 2-3 ช้อนชา/วัน



## การรักษาโรคความดันโลหิตสูง

นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิต ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยควบคุมความดันโลหิต ได้แก่

1. การควบคุมน้ำหนัก
2. การปรับเปลี่ยนประเภทอาหาร เช่น จำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ ลดการกินอาหารที่มีไขมันประเภทอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง
3. หยุดสูบบุหรี่
4. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง