



ความดันโลหิตสูง

ควรกินอะไรดี?



อาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ของหวาน 5 ครั้ง/สัปดาห์

ของหวานต่อครั้ง เช่น แยม
เยลลี่ หรือน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
โยเกิร์ตไขมันต่ำ รสผลไม้ 1 ถ้วย



ถั่วเปลือก ½ ถ้วย

หรือเมล็ดถั่วเปลือก 2 ช้อนโต๊ะ



น้ำมัน 2-3 ช้อนชา

นมพร่องมันเนย หรือ
นมขาดมันเนย 2-3 แก้ว



เนื้อสัตว์ทะเล
ลอกไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
0-4 ช้อนโต๊ะ

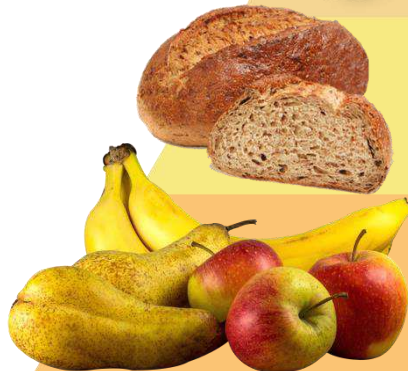
ข้าวแบ่งไม่ขัดสี

7-8 ทัพพี



ผัก และ ผลไม้

4-5 จาน



ข้าวไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อย



ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน = 6-8 ทัพพี

ข้าว 1 ทัพพี เทียบเท่า ขนมอบโฮลวีท 1 แผ่น ,ธัญพืชสุก เช่น ลูกเดือย ½ ถ้วยตวง ,ซีเรียล 30 กรัม

ผัก



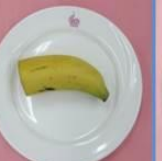
หมวดอาหาร	ปริมาณ-น้ำหนัก/ส่วน	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ประเภท ข.	½ ถ้วยตวง หรือ 70 กรัม	2	-	5	25

ผัก 4-5 ส่วนต่อวัน

(1 ส่วน = ผักสุก ½ ถ้วยตวง(1 ถ้วยมือ) , ผักดิบ 1 ถ้วยตวง(2 ถ้วยมือ) , น้ำผัก 120 มล.)

ผลไม้



หมวดอาหาร	ปริมาณ- น้ำหนัก/(ส่วน)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ผลไม้	ไม่แน่นอนตาม ชนิดผลไม้	-	-	15	60
					
แตงโม 10 ชิ้น	องุ่น 8-10 ผล	ชมพู 3 ผล	แคนตาลูป	ส้มโอ 2 ชิ้น	สับปะรด 8 ชิ้น
					
มะละกอสุก 3-4 ชิ้น	ผลกีวี 1 ผล	แก้วมังกร ¼ ผล	กล้วยไข่ 1 ผลกลาง	กล้วยหอม ½ ผลกลาง	มังคุด 4 ผล

ผลไม้ 4-5 ส่วนต่อวัน

(ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้หั่น 6-8 ชิ้นคำ หรือ 1 ฝ่ามือ, น้ำผลไม้ 120 มล.)

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน / ปลา / ไก่



เนื้อสัตว์ 5-7 ส่วนต่อวัน หรือ 10 -14 ช้อนกินข้าว (มีไขมันประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ)

(เนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 2 ช้อนกินข้าว, ไข่ 1 ฟอง, ไข่ขาว 2 ฟอง, กุ้งขนาดกลาง 4-5 ตัว)

ถั่วและธัญพืชเปลือกแข็ง



4-5 ครั้ง/สัปดาห์

(1 ครั้ง = ถั่ว 1 กำมือ ,เมล็ดธัญพืชเช่นเมล็ดแตงโม 2 ช้อนโต๊ะ,ถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก 1/2 ถ้วยตวง)

นมพร่องมันเนย / นมขาดมันเนย



นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย 2-3 แก้ว/วัน

(นม 1 แก้ว = 240 มล., โยเกิร์ต 1 ถ้วย, เนยแข็งไขมันต่ำ 45 กรัม)

น้ำมันและไขมัน ควรกินแค่ไหน



น้ำมัน/ไขมัน 2-3 ช้อนชา/วัน

น้ำตาล / ของหวาน ควรกินแค่ไหน



น้ำตาล น้อยกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน หรือ ของหวาน 5 ครั้งต่อสัปดาห์
(ของหวาน 1 ครั้ง เช่น แยม, เยลลี่, น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ, โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้ 1 ถ้วย)

เกลือ/ โซเดียม ควรกินแค่ไหน

ปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการคือ ไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน
เทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 4-5 ช้อนชา



เกลือ/ โซเดียม ควรกินแค่ไหน

โซเดียม คือ สารที่อยู่ในเครื่องปรุงที่ให้รสชาติ 'เค็ม' แต่จริงๆแล้ว โซเดียมพบอยู่ในอาหารเกือบทุกชนิด โดยมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร และการปรุงแต่ง ดังนั้นโดยทั่วไปคนเราจะได้รับโซเดียมจากการบริโภคอาหาร ใน 3 ลักษณะ คือ

ก. ได้จากอาหารตามธรรมชาติ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู นม ผักกาดหอม สับปะรด เป็นต้น อาหารแต่ละชนิดมีปริมาณโซเดียมที่แตกต่างกัน โดยอาหารประเภท นม เนื้อสัตว์ มีโซเดียมมากกว่าอาหารประเภทผักและผลไม้



เกลือ/ โซเดียม ควรกินแค่ไหน

ข. ได้จากการบริโภคอาหารสำเร็จรูป และอาหารที่ใช้เกลือในการถนอมอาหาร เช่น ไข่เค็ม ปลากระป๋อง ปลาเค็ม, อาหารแปรรูปต่าง ๆ เช่น เบคอน แฮม ขนมหขเคี้ยว, อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก ขนมหที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก ขนมหปัง คุกกี้ แพนเค้ก เพราะผงฟูมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น



เกลือ/ โซเดียม ควรกินแค่ไหน

ค. ได้จากการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆในอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย ผงปรุงรสต่างๆ ได้แก่ ผงชูรส รสดี ซุปก้อน และซอส ปรุงรสชนิดต่างๆ เกลือแกง เป็นแหล่งสำคัญของโซเดียมในอาหาร เกลือแกง มีโซเดียมร้อยละ 43 ส่วนธัญพืชและผักผลไม้มีโซเดียมน้อย แต่ถ้านำมาแปรรูป จะทำให้ปริมาณโซเดียมเพิ่มขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น ดังนั้นอาหารตามธรรมชาติ อาหารที่ยังไม่ผ่านการแปรรูป จะมีโซเดียมอยู่น้อยกว่าอาหารที่ผ่านการแปรรูป



ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

รายการอาหาร	ปริมาณ/น้ำหนัก	ปริมาณโซเดียม(mg)
ข้าวมันไก่	1 จาน	1,184
ข้าวขาหมู	1 จาน	1,205
ข้าวคลุกกะปิ	1 จาน	1,248
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	1 จาน	1,352
เส้นใหญ่ผัดซีเม่า	1 จาน	1,741
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ถ้วย	1,417
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 จาน	1,450

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

รายการอาหาร	ปริมาณ/น้ำหนัก	ปริมาณโซเดียม(mg)
บะหมี่หมูแดง	1 จาน	1,480
สุกี้น้ำ	1 ถ้วย	1,560
ส้มตำอีสาน	1 จาน	1,006
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย	1,130
ปลาต้มตัวใหญ่ทอด	100 กรัม	1,989
เนื้อปลานิลเผาเกลือ	100 กรัม	350
ปลาทุเค็ม	100 กรัม	4,772
กุ้งแห้งมีเปลือก	100 กรัม	3,240

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

รายการอาหาร	ปริมาณ/น้ำหนัก	ปริมาณโซเดียม(mg)
ปลาอินทรีเค็มแบบแห้ง	100 กรัม	5,327
ไข่เค็ม	1 ฟอง	450
โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป	1 ถ้วย	1,120
ข้าวต้มเครื่อง	1 ถ้วย	940
ข้าวผัด	1 จาน	1,100
ผัดผักบุ้งไฟแดง	1 จาน	894
ปลากระป๋อง	1 กระป๋อง	730
ผักกาดดอง	1 ถ้วยตวง	779

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

รายการอาหาร	ปริมาณ/น้ำหนัก	ปริมาณโซเดียม(mg)
กะปิ	1 ช้อนชา	497
ซूपก้อน	1 ก้อน	2,600
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	500
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนโต๊ะ	640
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ	1,187
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1,350
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	518

ที่มา อ้างอิงข้อมูลจาก สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลและ
พญ.นิพัทธวรรณ ไวศยะนันท์ หน่วยระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrinology)
ภาควิชาอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่