

# โรคหัวใจ



ในปัจจุบัน คนไทยเราเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และอัมพาต ๑ คน ทุก ๆ ๙ นาที ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ทั้งนี้ เพราะขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองอย่างกะทันหัน เนื่องจากตีบ-ตันของหลอดเลือด

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ



๑. ไขมัน LDL โคเลสเตอรอลสูง
๒. อายุ ชายเกิน ๔๕ ปี หญิงเกิน ๕๕ ปี
๓. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือด ตั้งแต่อายุน้อย
๔. HDL โคเลสเตอรอลต่ำ (น้อยกว่า ๓๕ มก./ดล.)
๕. ความดันโลหิตสูง
๖. โรคเบาหวาน
๗. สูบบุหรี่
๘. อ้วน, ไม่ออกกำลังกาย, เครียด

## ผักผลไม้...ป้องกันโรคหัวใจ

ผักสดและผลไม้มีคุณค่า มีวิตามินมากมาย รวมทั้ง สารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลากหลายชนิด สารเหล่านี้ ทำให้ผักและผลไม้ มีสีต่างๆ กัน ในการป้องกันโรคหัวใจ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ แนะนำให้กินผักและผลไม้วันละ ๗ สี ทุกๆ วัน เพราะสารพฤกษเคมีที่ให้สี และรสชาติดี เหล่านั้น ล้วนแต่เป็นสารต้านตะกรันไขมันในหลอดเลือด ช่วยชะลอวัย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ ยังมีเส้นใยและแร่ธาตุ ที่ช่วยให้ลำไส้ได้ทำงาน ป้องกันมะเร็งลำไส้ได้



## ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหาร



- ลดอาหารทอดและเนื้อสัตว์ติดมัน
- ใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว
- เพิ่มการบริโภคผักสด ผลไม้
- ลดอาหารที่มีรสหวานจัด
- ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด
- ลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง