

## โภชนาบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กินข้าวสลับกับแป้ง
3. กินผักและผลไม้ให้มากและเป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน

## กินอย่างไรห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือ “ฆาตกรเงียบ” ที่อาจเกิดจากความอ้วน และการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง หรืออาหารที่มีรสเค็ม มีผลทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเป็นสาเหตุร่วมกับโรคเบาหวาน

### รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

มีอาการมึน ปวดบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เหนื่อย ใจสั่น ในช่วงตื่นนอนตอนเช้า



องค์การอนามัยโลก(WHO) แบ่งค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่ ดังนี้

ความดันโลหิตปกติไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท  
ความดันโลหิตเริ่มสูง มีค่าระหว่าง 140 - 160 / 90 - 95 มิลลิเมตรปรอท

### กินอย่างไรห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม อาหารมันๆ และหวาน
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที



## กินอย่างไรห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตัน และยืดหยุ่นไม่ได้เต็มที่เพราะไขมันไปเกาะตามผนังภายในหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจและอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้

### รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

การเจ็บแน่นหน้าอกตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งอาจมีอาการเจ็บร้าวไปถึงด้านในของแขน ข้างซ้าย คอ และหลัง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายเหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังเย็น ความจำสับสน การเต้นของหัวใจผิดปกติ อาจจะช้าหรือเร็วไม่สม่ำเสมอ และอาจหมดสติได้

### กินอย่างไรห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- กินปลาและผักผลไม้เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด กะทิ มันสมองสัตว์ สัตว์ที่มีกระดูก และอาหารรสหวาน



- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำอารมณ์ให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด
- งดสูบบุหรี่ และดื่มชา กาแฟ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



“ไขมันออกกำลัง ไขมันหลาย หัวใจแข็งแรง”

## กินอย่างไรห่างไกลโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง มีกากใยน้อย และอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง บอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว และยาฆ่าแมลง

### รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งจะไม่แสดงอาการในระยะแรก ระยะต่อมาจะมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เกิดมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเกิดที่ระบบทางเดินอาหาร

### กินอย่างไรห่างไกลโรคมะเร็ง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- กินผักสดและผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะผักใบเขียวที่มีสีเข้ม ผักผลไม้สีเหลือง แดง ส้ม ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภทปิ้งย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียม และอาหารทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



“ผัก ผลไม้ 5 สี ภัยดี มีสารต้านมะเร็ง”

## กินอย่างไรห่างไกลโรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันที่จำเป็นชนิดหนึ่ง (ประกอบด้วย HDL และ LDL) ซึ่งเอนไซม์ที่ตับสามารถผลิตได้ส่วนใหญ่ และอาจจะได้รับจากอาหารส่วนหนึ่ง ถ้าร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

### รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โดยการเจาะเลือด หลังงดอาหาร 12 ชั่วโมง พบว่าค่าระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

### กินอย่างไรห่างไกลภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลรวมไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม
- กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักใบ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

ข้าวกล้อง

- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
  - หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ตับ สมอง
- ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที



❖โคเลสเตอรอลไม่มา ถ้าไม่กินไขมัน มากกินไฟ❖

## กินอย่างไรห่างไกลโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ เกิดจากการกินอาหารที่มีพิวรีนสูงและร่างกายไม่สามารถเผาผลาญได้หมด ทำให้มีกรดยูริกในเลือดสูง เกิดอาการอักเสบของข้อ มีอาการบวมอักเสบ ร้อน รวดเร็ว รุนแรงมากกว่าอาการอื่น มักเป็นที่ข้อนิ้วเท้า นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ

### รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเก๊าท์

มีอาการอักเสบ ปวดข้อเท้า หรือนิ้วหัวแม่มือ นิ้วเท้า ถ้าเจาะเลือดตรวจระดับกรดยูริก จะพบว่าระดับกรดยูริกในเลือดของผู้ชายเกิน 8 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงเกิน 6 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

### กินอย่างไรห่างไกลโรคเก๊าท์

- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้สารพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องใน



และสมองสัตว์ เนื้อสัตว์ ปลาตุก หอย สัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ถั่วเมล็ดแห้ง กระจิน ชะอม แดงกวา หน่อไม้ ถั่วถั่วฝักยาว เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงอาหารที่ผัด หรือทอดน้ำมัน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 นาที



❖สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ไขมันมากก็ระวังโรคเก๊าท์❖



# กินอย่างไรห่างไกลโรค



**ปัจจุบันคนไทยหันมาสนใจสุขภาพกันมากขึ้น มีการรณรงค์ขยายหาความรู้ในทุกๆด้าน ที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง ตลอดจนคนรอบข้าง ทั้งนี้ การรับประทานอาหาร ก็เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่จะช่วยดำรงภาวะสุขภาพให้เป็นปกติสุข**

จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนือหาโดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข