

อาหารต้านและบำบัดโรค



- “ อโรคยา ปรมา ลากา ” = ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ
- การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพจะช่วยป้องกันโรค ในขณะที่เดียวกันหากรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพจะก่อให้เกิดโรค
- นอกจากนั้นหากรับประทานอาหารให้ถูกต้อง
ยังสามารถป้องกันโรค และยังสามารถรักษาโรคได้อีกด้วย



1. ผัก - มีกากใยมาก อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านมะเร็ง

- กลุ่มผักมีสี เช่น บิทรูท ผักโขม แครอท มะเขือเทศ ยังมีสีเข้มมาก นั้นหมายถึงว่ามีสารที่มีประโยชน์ (phytochemicals) มาก รังควัตถุเหล่านี้ ได้แก่ ไบโอฟลาโวนอยด์ 20,000 ชนิด และแคโรทีนอยด์ 800 ชนิด ซึ่งเป็น สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้อง ร่างกาย ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในการทำลายเซลล์มะเร็ง



- กลุ่มกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี บร็อกโคลี กะหล่ำดอก ซึ่งมีสารต้านมะเร็ง ช่วยขจัดสารพิษ

- หัวหอม และกระเทียม -ประกอบด้วย ไบโอฟลาโวนอยด์ หลายชนิด หนึ่งในนั้น ได้แก่ เคอร์ซีทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติ หัวหอม กระเทียม ยังมีสารต้านมะเร็งอื่นๆ ได้แก่ อัลลิซิน, เอสอัลลิล-ซิสทีอีน, ซีลีเนียม และสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากมาย



2. **ปลาน้ำเย็น** - เช่น ปลาแซลมอน คอท ทูน่า แมคเคอเรล ชาร์ดีน และปลาจากทะเลน้ำลึก ปลาเหล่านี้จะอุดมไปด้วยไขมันที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ได้แก่ EPA (eicosapentaenoic acid) และ DHA (docosahexaenoic acid) ซึ่งชะลอการแพร่ของเซลล์มะเร็ง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและมีแร่ธาตุต่างๆ ที่พบในน้ำทะเล

3. ถั่ว - เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ในถั่วเหล่านี้มีสารต้านโปรตีนเอสสูง (มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง) ถั่วมีอินโน-ซิทอล เฮกซาฟอสเฟต และจีเนสเตอิน (ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง) ถั่วอุดมไปด้วยกากใยที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งจะช่วยในการ ทำความสะอาดลำไส้ ของร่างกายตามธรรมชาติ



4. เมล็ดธัญพืช - เช่น ข้าวโอ๊ต บาร์เลย์ ข้าวโพด ข้าวสาลี เมื่อกากใยของพืชเหล่านี้แตกตัวที่ลำไส้จะเปลี่ยนเป็นกรดบิวไทริกที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง





5. **สาหร่ายทะเล** - จะประกอบด้วยสารบางชนิดที่ป้องกันการติดเชื้ในทางเดินอาหาร และยังประกอบด้วยกากใยชนิดพิเศษที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งจะเป็นตัวกลางในการนำไขมันอันตราย สารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆ ออกจากลำไส้ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุอย่างดีจากน้ำทะเล



6. **เบอร์รี่** - เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เพราะในเบอร์รี่จะมีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง และยังมีกรดอัลลาจิกที่จะทำลายเซลล์มะเร็งให้ตาย

7. โยเกิร์ต - เนื่องจากในโยเกิร์ตจะมีแบคทีเรียชนิดแลคโตบาซิลัส ที่สามารถหมักนมให้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกัน และเนื่องจากกว่า 80% ของระบบภูมิคุ้มกันจะอยู่ที่ทางเดินอาหาร ดังนั้น โยเกิร์ตจึงเป็นอาหารที่จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับร่างกายในการป้องกันการติดเชื้อและยังช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย



8. ชาเขียว - ประกอบด้วยคาเทชินและสารเคมีอีกหลายชนิดด้วยกัน จากงานวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติประเทศญี่ปุ่น และจีน พบว่าชาเขียวสามารถป้องกันการเกิดมะเร็ง และสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้





9. **เครื่องเทศ** - พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม ขิง โรสแมรี่ อบเชยและเครื่องเทศอื่นๆ ที่ใช้ปรุงแต่งรส สามารถต้านมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

10. **เห็ด** - นักวิทยาศาสตร์พบว่าเห็ดไโรชิ, เห็ดชิตาเกะ, เห็ดไมตาเกะ มีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง ในเห็ดไมตาเกะ ประกอบด้วย โพลีแซคคาไรด์ ที่ชื่อว่า เบต้า-กลูแคน ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความดันเลือด



สุดยอดผลไม้ ต้านมะเร็ง

By : Leo Paul / Thailand



องุ่น
Grapes



บลูเบอร์รี่
Blueberries



เก๋ากี้
Goji Berries



มังคุด
Mangosteen



ทับทิม
Pomegranate



อะโวกาโด
Avocado



ส้ม/มะนาว
Citrus



กล้วย
Banana



แก้วมังกร
Dragon Fruit



ทุเรียนเทศ
Soursop



แอปเปิ้ล
Apple



ลูกยอ
Noni



เสาวรส
Passion Fruit



สตรอเบอร์รี่
Strawberries



กีวี่
Kiwi

1. โฮลเกรน หรือธัญพืชเต็มเมล็ดที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี

อุดมไปด้วยวิตามินบี วิตามินอี และไฟเบอร์ที่มีประโยชน์ ไฟเบอร์ตัวที่ว่านั่นก็คือ เบต้า-กลูแคน อันจะช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี หรือ LDL ในเลือดลงได้ แถมยังให้น้ำตาลในปริมาณต่ำ ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดพุ่งขึ้นสูง ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้อีกด้วย





2. ไวน์แดง

การดื่มไวน์แดงทุก ๆ วันในปริมาณที่พอเหมาะ (4-8 ออนซ์) ช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้ เหตุเพราะในไวน์แดงมีสาร resveratrol ซึ่งเป็นโพลีฟีนอลที่สกัดได้จากเปลือกองุ่น ทำหน้าที่เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ช่วยลดไขมันเลว หรือ LDL ในเลือด และยังลดปริมาณคลอเรสเตอรอลโดยรวมในเส้นเลือดได้ด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า มันช่วยให้เกล็ดเลือดไม่เกาะตัวเป็นลิ่ม ทำให้เลือดไหลเวียนได้ จึงช่วยลดความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงได้ด้วย

3. ผักโขม

ผักโขม รวมทั้งผักใบเขียวต่าง ๆ เช่นผักกาดหอม ตำลึง ฯลฯ เป็นอาหารที่มีโฟเลต หรือ วิตามินบี 9 สูง ซึ่งเป็นสารสำคัญที่รู้จักกันดีว่าช่วยป้องกันภาวะผิดปกติที่ประสาทแกนกลางของทารกในครรภ์ นอกจากนี้มันยังช่วยป้องกันภาวะที่ร่างกายมีสาร โฮโมซิสเตอีน (homocysteine) สูงเกินไป ซึ่งปกติแล้วสารโฮโมซิสเตอีนนี้ ทำหน้าที่ในการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ แต่หากมีมากเกินไป

ก็ส่งผลเสียต่อผนังหลอดเลือด ทำให้เกิด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้

แต่หากบริโภคอาหารที่มีโฟเลตอย่างเพียงพอ ก็ช่วยเสริมกระบวนการเผาผลาญโฮโมซิสเตอีนของร่างกาย

ให้อยู่ในระดับปกติ ลดความเสี่ยง ของผนังหลอดเลือดตีบ ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้



4. อัลมอนต์

อัลมอนต์ และถั่วต่างๆ มีไขมันไม่อิ่มตัว (polyunsaturated fat) และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (monounsaturated fat) อยู่สูง ซึ่งไขมันที่ไม่อิ่มตัวเหล่านี้ ไม่เพียงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดเท่านั้น แต่ยังเพิ่มระดับไขมันดี หรือ HDL อันทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้ไขมันไม่ดี หรือ LDL ไปเกาะตัวในเส้นเลือดด้วย ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดตีบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามอัลมอนต์และถั่วต่าง ๆ นั้นให้พลังงานสูง ในหนึ่งวันกินสักหนึ่งกำมือเล็ก ๆ ก็เพียงพอแล้ว



5. แซลมอน

แซลมอน และปลาทะเลต่าง ๆ อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้วว่าสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้ โดยช่วยกระตุ้นกลไกการทำงานของเส้นเลือด ให้ความดันในเลือดลดลง ป้องกันการก่อตัวเป็นลิ่มของเกล็ดเลือด รวมทั้งป้องกันการเกิดพังผืดในหลอดเลือดแดง ซึ่งทุกประการนี้ล้วนแต่ทำให้เราห่างไกลโรคหัวใจออกไปทั้งสิ้น นอกจากนี้กรดโอเมก้า 3 ยังช่วยให้ใยประสาทไฟฟ้าในหัวใจทำงานได้อย่างเป็นปกติ ป้องกันการเกิดภาวะหัวใจอ่อนกำลัง หรือหัวใจวายได้ด้วย



อาหารต้านและบำบัดโรคหัวใจ

- อาหารต้านโรคหัวใจควรเป็นอาหารรสไม่เค็ม ไขมันต่ำ
- วิธีหุงต้มที่เหมาะสม คือ ต้ม อบ นึ่ง ย่าง ดีกว่าทอดด้วยน้ำมันมาก
- ไม่ควรทานอาหารมากเกินไปในแต่ละมื้อ เพราะกระเพาะอาหารจะพองโตจนไปดันกระบังลม ซึ่งส่งผลให้หัวใจทำงานไม่สะดวก
- การดื่มน้ำมากจะไปเพิ่มปริมาณของโลหิต ทำให้หัวใจต้องทำงานมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นคนป่วยต้องดื่มน้ำแต่พอควร
- ไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น พวกรวมไขมันสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ นม เนย ไข่แดง อาหารที่ปรุงจากกะทิ และน้ำมันมะพร้าว มันสมอง อาหารรสจัด เช่น รสหวานจัด พวกรวมหวาน ต่าง ๆ และกาแฟ



อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

- ความดันโลหิต คือ แรงที่เลือดกระทำต่อผนังหลอดเลือด ซึ่งจะมีค่ามากหรือน้อยขึ้นกับการบีบตัวของหัวใจ หรือ อัตราการเต้นของหัวใจ และความต้านทานในหลอดเลือด
- ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างเช่น อารมณ์ ความเครียด อุณหภูมิ อากาศ การเล่นกีฬา หรือการพักผ่อน
- ค่าความดันโลหิตที่เหมาะสม จะอยู่ในช่วงที่ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ≤ 120 มม.ปรอท และค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ≤ 80 มม.ปรอท (120/80)
- หากวัดค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวได้ **สูงกว่า 140 มม.ปรอท** หรือความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว**สูงกว่า 90 มม.ปรอท** ก็เรียกว่า **ความดันโลหิตสูง (140/90)**



อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

- ถ้าความดันเลือดเฉลี่ยจากการวัดหลายๆ ครั้งในเวลา 1-2 สัปดาห์ เกินกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ก็ถือว่าเป็นโรคความดันเลือดสูง
- ผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงมักจะไม่มีอาการใดๆ บอกว่าความดันเลือดสูง แต่อาจจะมาด้วยอาการแรก คือเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือแม้แต่หมดสติ จากหลอดเลือดสมองตีบแตก หรือ ตัน
- หรืออาจจะมาด้วยอาการเจ็บหน้าอก จากหลอดเลือดหัวใจตีบตันจนหัวใจขาดเลือด หรือเจ็บหน้าอก จากหลอดเลือดใหญ่ฉีกขาด ต้องได้รับการรักษาอย่างรีบด่วน มิฉะนั้น อาจเกิดอันตรายถึงกับเสียชีวิตได้



อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

- อาหารที่ได้รับการพิสูจน์ในผู้ป่วยความดันเลือดสูงแล้วว่าสามารถลดความดันเลือดได้ดี คือ **อาหารแดช (DASH ซึ่งย่อมาจาก Dietary Approach to Stop Hypertension)** หรืออาหารหยุดความดันเลือดสูง
- และถ้ากินอาหารแดชร่วมกับการลดการกินเกลือโซเดียมในอาหาร จะยิ่งลดความดันเลือดได้เพิ่มขึ้น



อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

แต่เนื่องจากวิธีการกินอาหารดังกล่าวใช้วิธีการแบบฝรั่ง ซึ่งแนะนำให้กินอาหารแต่ละประเภทเป็น "serving" (หนึ่ง serving ประมาณหนึ่งฝ่ามือ หรือเป็นปริมาณที่กินใน 1 ครั้ง) เช่น ให้กินผลไม้ 3-4 serving ต่อวัน ซึ่งยากในการปฏิบัติ สำหรับคนไทยทั่วไป จึงมีการดัดแปลงวิธีการดังกล่าวให้ง่ายในการปฏิบัติ คือ

อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

1. กินอาหารต่อไปนี้เพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่าจากเดิมที่เคยกิน คือ

- ผัก หรือ ผลิตภัณฑ์จากพืช โดยเฉพาะผักสด เช่น ผักจิ้มน้ำพริก ส้มตำ ยำ
- ผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้สดจะให้คุณค่าอาหารมากกว่าการคั้นน้ำ หรือที่ทำสำเร็จรูปบรรจุกล่อง (สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ต้องลดการกินผลไม้ลง ถ้าคุมระดับน้ำตาลไม่ได้)
- ธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ถั่ว งาดำ เป็นต้น
- ปลาเนื้อ ปลาต้ม (จะดีกว่าปลาทอด ซึ่งจะมีไขมันสูง)
- นมพร่องมันเนย หรือ นมปราศจากมันเนย หรือนมถั่วเหลือง



2. กินอาหารต่อไปนี้ลดลงประมาณครึ่งหนึ่งจากเดิมที่เคยกิน คือ

- อาหารรสเค็มและปริมาณเกลือโซเดียม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ผงชูรส อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น
- อาหารรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ขนมหวาน ไอศกรีม ขนมเค้ก คุกกี้ ฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น
- อาหารรสมัน เช่น ไขมันสัตว์ และผลิตภัณฑ์สัตว์
- เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ ห่าน ไม่ติดหนังติดมัน



อาหารต้านและบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

- วิธีการเริ่มกินอาหารลดความดันเลือดสูง อาจจะไม่เปลี่ยนชนิดอาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น
- โดยเฉพาะผู้ที่ชอบกินอาหารรสจัด ต้องลดการปรุงแต่งเติมเสริมรสชาติลงอย่างน้อยครั้งหนึ่ง และใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์กว่าลิ้นของเราจะคุ้นเคยกับอาหารรสปรุงแต่งลดลง และเป็นธรรมชาติมากขึ้น
- การจำกัดปริมาณอาหารที่กิน โดยเฉพาะอาหารไขมันและคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง
- ถ้าน้ำหนักลดลงได้อย่างน้อยร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ก็สามารถทำให้ความดันเลือดลดลงได้

อาหารง่ายๆ ช่วยลดความดันโลหิตสูง

แตงโม

ช่วยในการขยายหลอดเลือด



กระเจี๊ยบแดง

ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
และสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด



ขิงฉ่ำ

ช่วยลดความเครียด ซึ่งความเครียด
ทำให้หลอดเลือดตีบ



ใบบัวบก

ช่วยขยายหลอดเลือด
ส่งผลให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น



กล้วย

ช่วยให้ปริมาณโพแทสเซียมกับโซเดียม
ที่ควรได้รับในแต่ละวันสมดุลกัน



น้ำมันมะกอก

ช่วยในการไหลเวียนของเลือด



5

สมุนไพรไทย.. พืชที่ลดความดันโลหิตสูง



มะรุยม

ใบและรากของมะรุยมมีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต เช่น Niazinin A, niazinin B, niazimicin และ niaziminin A and B



ขึ้นฉ่าย

แนะนำให้รับประทานขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ



กระเจี๊ยบแดง

ใช้เป็นยาลดความดันโลหิตเป็นยาขับปัสสาวะและยังเชื่อว่ากระเจี๊ยบแดงมีสรรพคุณในการบำรุงไต และหัวใจ



ขี้เหล็ก

มีคุณสมบัติขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงสามารถลดความดันโลหิตได้



พลูคาว

เป็นผักสมุนไพรลดความดันโลหิตสูงภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีการสะสมของไขมัน(atherosclerosis) และมะเร็งอีกด้วย

อาหารต้านและบำบัดโรคเบาหวาน

- คาดว่าเกิดจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และนิสัยการกินที่อุดมสมบูรณ์เกินไป
- ลักษณะอาการของเบาหวานมี 2 ชนิด คือ
 1. ตรวจพบในเด็กหรือวัยรุ่น
 2. มักเกิดกับผู้ใหญ่ อาการจะค่อยๆ สะสมทีละน้อย และมักเกิดกับคนที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี ซึ่งมีแนวโน้มที่จะอ้วน
- สัญญาณของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำอย่างรุนแรง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย รวมทั้งติดเชื้อม่อยๆ เช่น ติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ และช่องคลอด เป็นแผลหายช้า
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานยังอาจมีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือด โรคหัวใจ ประสาทถูกทำลาย มีปัญหาสายตา และโรคไต



อาหารที่ช่วยต้านเบาหวาน

1. เมล็ดธัญพืชไม่ขัดสี

ข้าว ช่อมมือและธัญพืชไม่ขัดสีต่างๆ จะประกอบไปด้วยวิตามินอี แมกนีเซียม และที่สำคัญคือใยอาหาร ในปริมาณที่สูง ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อการควบคุมระดับน้ำตาลและปริมาณอินซูลินในกระแสเลือด

อีกทั้งใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ในธัญพืชไม่ขัดสีบางชนิด ซึ่งพบได้มากในข้าวบาร์เลย์และข้าวโอ๊ต มีสรรพคุณที่ดีเยี่ยม ในการช่วยชะลอการย่อยและดูดซึมน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือด ส่งผลให้ระดับน้ำตาลไม่สูงมาก

การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสียังมีประโยชน์ในการช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งเป็นโรคแทรกซ้อนหลักที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเสี่ยง



2. ถั่วเปลือกแข็ง

ถั่ว เปลือกแข็งจะมีไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลได้ อีกทั้งยังช่วยในการทำให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อการทำงานของอินซูลินได้ดียิ่งขึ้น

ในถั่วเปลือกแข็งยังมีสารอาหาร ไฟเบอร์ และแมกนีเซียม ซึ่งมีประโยชน์ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีอีก



3. กระเทียมและหัวหอม

กระเทียมและหัวหอมมีสารที่มีคุณสมบัติที่ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด อีกทั้งยังมีสารที่ ช่วยละลายลิ่มเลือด ทำให้ลดปัญหาอาการหลอดเลือดตีบ คุณสมบัติที่สำคัญยิ่งคือช่วยลดระดับไขมันในกระแสเลือดด้วย



4. ตำลึง

ในทุกๆ ส่วนของตำลึง ไม่ว่าจะเป็นราก ลำต้น ใบ และผลล้วนสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดี และมีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งช่วยในการชะลอความแก่และต้านมะเร็ง ตำลึงจึงเป็นผักที่ต้องเป็นอาหารหลักเลยของผู้ป่วยโรคเบาหวาน



5. สะตอ



นับว่าเป็นอาหารยอดนิยมชนิดหนึ่ง และมีสรรพคุณที่สำคัญ ในการช่วยลดปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดและช่วยลดความดันได้ดีอีกด้วย

6. ผักบุ้ง

ในผักบุ้งมีสารคลอโรฟิลล์ทำให้สามารถช่วยลดปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดได้ จึงควรใช้ผักบุ้งทำเป็นอาหารให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน





8. มะระจีน

ในมะระจีนมีสารสำคัญที่ช่วยในการลดการดูดซึมของน้ำตาลกลูโคส และยังช่วยลดการเกิดต่อกระจกซึ่งเป็นอาการข้างเคียงของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

9. ขมิ้นและอบเชย

จะมีสารที่ช่วยในการลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้อย่างดี

7. ใบมะยม

ในใบมะยมมีวิตามินเอและวิตามินซีในปริมาณสูงมาก จึงสามารถช่วยลดปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดได้เป็นอย่างดี



10. ฟักทอง

การรับประทานฟักทองทั้งเปลือกจะส่งผลดีให้ได้รับสารสำคัญซึ่งมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นการหลั่งสารอินซูลินซึ่งช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต

อีกทั้งฟักทองมีกากใยในปริมาณที่สูงมากจึงช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ไม่ทำให้อ้วนเนื่องจากมีแคลอรีไม่สูง จึงทำให้สามารถป้องกันโรคเบาหวานได้



อาหารต้านและบำบัดโรคเบาหวาน

อาหารที่ห้ามรับประทาน

- น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย
- ขนมหวานและขนมเชื่อมต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง ขนมชั้น
- ผลไม้กวน เช่น มะม่วงกวน ทูเรียน สับปะรดกวน
- น้ำหวานต่างๆ รวมทั้งน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ชา กาแฟ
- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน องุ่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย ผลไม้แช่อิ่ม หรือเชื่อมน้ำตาลทั้งหลาย



อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด

- ผักทุกชนิด (ยกเว้นผักประเภทที่มีแป้งมาก ได้แก่ มันฝรั่ง มันเทศ แครอท)
- อาหารโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปู ปลา กุ้ง เนื้อ หมู และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว เต้าหู้

ข้อเสนอแนะการบริโภคเพื่อป้องกันเบาหวานต่างๆ ไป

- ลดน้ำมันในการปรุงอาหารลง โดยหลีกเลี่ยงการทอดด้วยน้ำมันสัตว์ หรือน้ำมันพืชประเภทมะพร้าว ปาล์ม
- ลดไขมันหรือน้ำมันซึ่งมีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัว (จะมีระบุไว้ที่ฉลากอาหาร) และไขมันทรานส์ (trans fat) สูง (อาจจะไม่ระบุไว้ที่ฉลากอาหาร)
- บริโภคอาหารเข้าทุกวัน เน้นที่ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง)
- ออกกำลังกายวันละ 20-25 นาที งดบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เลือกอาหารจากพืชและเน้นการบริโภคผัก ผลไม้
- บริโภคปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 90 กรัม
- บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดหนังและมัน
- บริโภคถั่วเปลือกแข็งเล็กน้อย สัปดาห์ละครั้ง
- เลี่ยงอาหารหวานจัด เค็มจัด
- ควบคุมติดตามดูแลน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน

อาหารต้านและบำบัดโรคไต

- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตสูงอีกด้วย
- การปรับพฤติกรรมการกินเล็กน้อย ก็สามารถลดความเสี่ยงที่เป็นโรคไตได้
- **อาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคไตได้แก่**

1. **กระเทียมสดและหัวหอม** เนื่องจากมีคุณสมบัติต้านอาการอักเสบ ลดคอเลสเตอรอล และประกอบด้วยสารแอนติออกซิแดนต์ ที่ต้านโรคมะเร็ง



2. **พืชตระกูลกะหล่ำ** เช่น กะหล่ำปลีสีเขียวเข้ม(เคล) บร็อกโคลี ประกอบด้วยไฟเบอร์ วิตามินซีและเค ที่ดีต่อไต



3. **ไข่ขาว** มีโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กที่ดีต่อไต

4. **ปลาสด** เช่น แซลมอน เทราต์ และชาร์ดีน มีโปรตีนและโอเมกา 3 ที่มนุษย์ไม่สามารถผลิตเอง โดยการกินปลาสดเป็นประจำ จะลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอลสูงด้วย



5. **แครนเบอร์รี่** จะช่วยเพิ่มความเป็นกรดของปัสสาวะ ซึ่งลดความเสี่ยงในการเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

6. **แอปเปิ้ล** การกินแอปเปิ้ลช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และคอเลสเตอรอลสูง



7. **น้ำมันมะกอก** จำนวนประชาชนที่เป็นโรคหัวใจหรือมะเร็งในประเทศที่มีการใช้น้ำมันมะกอก น้อยกว่าประเทศที่ใช้น้ำมัน โดยน้ำมันมะกอกเต็มไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต์ที่ต้านโรคมะเร็งได้



อาหารต้านและบำบัดโรคไต

- ถ้าไตเสื่อมมากต้องจำกัดปริมาณโปรตีนไม่เกิน 0.6 กรัม/กก./วัน เนื่องจากโปรตีนจะทำให้เกิดของเสียซึ่งจะถูกขับออกทางไต ถ้าไตเสื่อมจะทำให้ของเสียสะสมตามอวัยวะต่างๆ
- ทานแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตได้ควรทานให้มาก (ยกเว้นผู้ที่ไตวายเนื่องจากโรคเบาหวาน) หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์
- หลีกเลี่ยงอาหารเค็มเพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูง บวม น้ำท่วมปอดได้
- จำกัดหรือลดอาหารที่มีโพแทสเซียมสูง เนื่องจากจะถูกขับออกทางไตผู้ป่วยไตวายมักมีการคั่งของโพแทสเซียม ถ้ามีในระดับสูงมากอาจทำให้หัวใจหยุดเต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัส เช่น นม ไข่ และผลิตภัณฑ์ ถ้ากินมากจะทำให้ระดับฟอสเฟตในเลือดสูง ทำให้ฮอร์โมนพาราไทรอยด์เพิ่ม และวิตามินดีลดลง ส่งผลให้มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

- ผู้ป่วยโรคไตควรได้รับธาตุเหล็กเสริมในรูปแบบของยาเม็ด
- หากไตเสื่อมไม่มาก ไม่บวม สามารถดื่มน้ำได้ตามปกติ หากไตเสื่อมมากไม่ควรดื่มน้ำเกินวันละ 500 มล. และไม่ควรดื่มน้ำแร่

ผักผลไม้ที่ ผู้ป่วยโรคไต **ไม่ควรทาน**



มะเฟืองเปรี้ยว



น้ำลูกยอ



ทุเรียน



กล้วยหอม



ส้มสายน้ำผึ้ง



ผักโขม



หน่อไม้

อาหารต้านและบำบัดโรคเก๊าท์

- เป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อ ซึ่งเกิดจากมีระดับของกรดยูริกในเลือดสูง และไปตกเป็นผลึก เรียกว่า ผลึกยูเรท อยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆ
- คนแต่ละวัยมีระดับกรดยูริกในเลือดที่แตกต่างกัน เช่น ผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือนจะมีระดับกรดยูริกในเลือดสูงกว่าวัยอื่น
- นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ชายมีโอกาสเป็นโรคเก๊าท์มากกว่าผู้หญิง
- วิธีการป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคเก๊าท์ที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีพิวรีนสูง เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบของข้อขึ้นอีก



อาหารต้านและบำบัดโรคเก๊าท์

กินอย่างไรเมื่อเป็นโรคเก๊าท์..

- **อาหารที่มีพิวรีนน้อย** ได้แก่ ธัญพืชต่างๆ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ผัก และผลไม้เกือบทุกชนิด (0-50 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม)
- **อาหารที่มีพิวรีนปานกลาง** ได้แก่ ข้าวโอ๊ต เนื้อหมู เนื้อวัว ปลากระพงแดง ปลาหมึก ปู ถั่วลิสง ถั่วลันเตา หน่อไม้ ใบชี่เหล็ก สะตอ ผักโขม (50-100 มิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม)
- **อาหารที่มีพิวรีนสูง** ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ปลาตุก ปลาซาร์ดีน ปลาไส้ตัน กุ้ง ไข่ปลา น้ำต้มกระดูก น้ำสกัดเนื้อ ซุปก้อน กะปิ ชะอม กระถิน สะเดา เห็ด (150 มิลลิกรัมขึ้นไป ต่ออาหาร 100 กรัม)

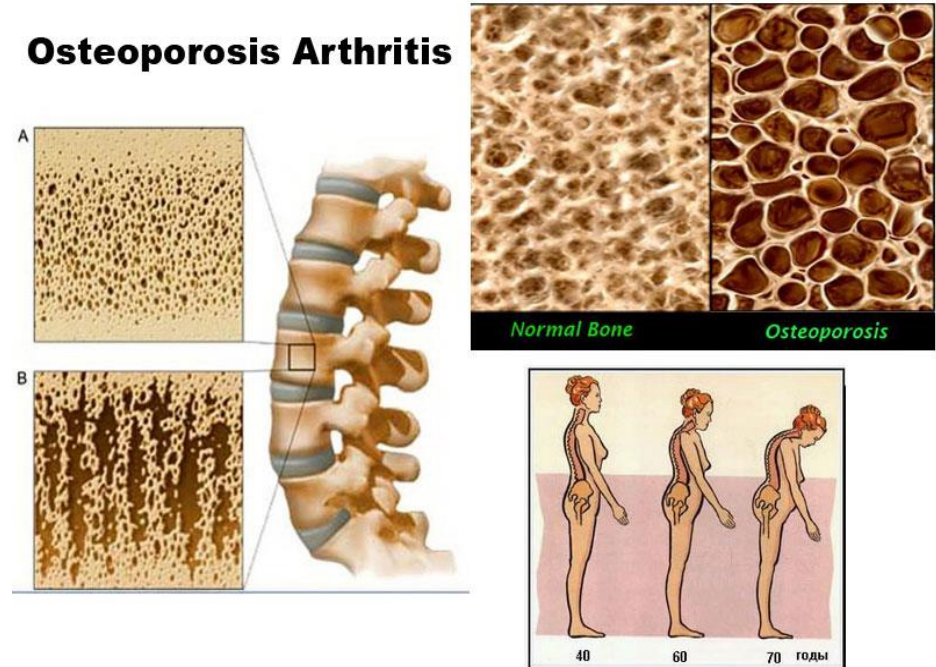


อาหารต้านและบำบัดโรคกระดูกพรุน

- เป็นโรคที่เกิดจากการขาดฮอร์โมน ขาดการออกกำลังกาย และขาดแคลเซียม
- อาจทำให้เกิดการเสียเนื้อกระดูก ทำให้โครงสร้างกระดูกเสื่อม และกระดูก

เปราะบาง

- ผู้หญิงวัยทอง ที่มีกระดูกบาง หรือ น้ำหนักตัวน้อยอยู่แล้ว มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนพอๆ กับผู้ชายที่มีระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนต่ำ



อาหารต้านและบำบัดโรคกระดูกพรุน

- การทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงอย่างต่อเนื่อง ช่วยบำรุงและทำให้กระดูกแข็งแรงได้
- การทานแคลเซียมปริมาณมากตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นจะช่วยทำให้มวลกระดูกมีความแข็งแรงสูงสุด
- อาหารเสริมแคลเซียม เช่น ผักใบเขียว ผลไม้แห้งจากถั่วเหลือง, เบอร์รี่, พืชตระกูลส้ม, พริก, ผลไม้แห้งจากนม, ปลาไขมันมาก, ผักคะน้า ผักปวยเล้ง และมะรุ่ม (มะรุ่มมีแคลเซียมมากกว่านมสด 3 เท่า)



ตารางปริมาณแคลเซียมในอาหารต่อการบริโภค ๑ ครั้ง

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารที่บริโภคต่อครั้ง	ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับ มิลลิกรัม/ครั้ง
นมสด	๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร)	๒๓๖
เนยแข็ง	๑ แผ่น (๒๒.๗ กิโลกรัม)	๑๔๕
ปลาร้าผง	๑ ช้อนชา (๓ กรัม)	๗๒
กุ้งแห้ง	๑ ช้อนโต๊ะ (๖ กรัม)	๑๓๔
กะปิ	๑ ช้อนชา (๕ กรัม)	๗๔
งาดำคั่ว	๑ ช้อนชา (๓ กรัม)	๔๓
กุ้งฝอย	๒ ช้อนโต๊ะ (๑๔ กรัม)	๑๔๗
ใบชาพลู	๑๐ ใบ (๑๐ กรัม)	๖๐
ถั่วแดงหลวง, ดิบ	๓ ช้อนโต๊ะ (๓๐ กรัม)	๑๒๔
ยอดแค	๕ ช้อนโต๊ะ (๑๕ กรัม)	๕๙
ผักโขม	๕ ช้อนโต๊ะ (๒๕ กรัม)	๔๕
เต้าหู้ขาว/เหลือง, แข็ง	๒ ก้อน (๗๕ กรัม)	๑๕๒
ผักคะน้า	๕ ช้อนโต๊ะ (๔๕ กรัม)	๑๑๐
ปลาไส้ตัน, แห้ง	๕ ช้อนโต๊ะ (๒๕ กรัม)	๒๒๖
งาขาว, คั่ว	๑ ช้อนชา (๓ กรัม)	๓
นมถั่วเหลือง	๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร)	๓๖

