

5 อาหารลดเสี่ยง “เส้นเลือดในสมองตีบ-แตก” ก่อนวัยอันควร

ทราบหรือไม่ว่าโรคหลอดเลือดสมอง ไม่ต้องรอแก่เราก็อาจเสี่ยงได้ แต่อาหารเหล่านี้ช่วยลดความเสี่ยงได้จริง

ล่าสุด หมอเบนซ์ ได้ออกมาวิเคราะห์เชิงการแพทย์อย่างมีหลักฐาน อธิบายความเสี่ยงภาวะโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ตามหลัก B.E.F.A.S.T. โดยเน้น 3 จุดสังเกตสำคัญคือ มุมปากตกจากกล้ามเนื้อใบหน้าส่วนล่างอ่อนแรง แขนหรือขาอ่อนแรงข้างเดียวจากการเคลื่อนไหวไม่สมมาตร และการพูดไม่ชัดจากกล้ามเนื้อลิ้นทำงานผิดปกติ พร้อมย้ำว่า “เวลา คือ ปัจจัยชี้เป็นชี้ตาย” หากพบอาการเหล่านี้ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะการรักษาอย่างทันท่วงทีช่วยลดความรุนแรง เพิ่มโอกาสฟื้นตัว และป้องกันภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) คือ ภาวะที่เนื้อเยื่อและเซลล์สมองถูกทำลายอันเนื่องมาจากหลอดเลือดสมองตีบ อุดตันหรือแตก ส่งผลให้เกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้ โดยมีสาเหตุทั้งที่มาจากพันธุกรรม อายุที่มากขึ้น และพฤติกรรมในการใช้ชีวิต รวมถึงอาหารการกิน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การสูบบุหรี่ คนที่มีภาวะอ้วน ก็เสี่ยงต่อการเกิด stroke มากกว่าคนที่มีน้ำหนักตัวปกติ กลุ่มคนที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง น้ำตาลสูง ความดันโลหิตสูง ปัจจัยเหล่านี้ล้วนทำให้หลอดเลือดเกิดการเสียหาย และอาจนำไปสู่การเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบหรือแตกได้

ดังนั้น อาหารจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ และเราสามารถควบคุมได้ตั้งแต่อายุน้อย เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดสมองในอนาคต

อาหารลดเสี่ยง “เส้นเลือดในสมองตีบ-แตก” ก่อน

วัยอันควร

ปลา เป็นโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ เพราะปริมาณไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายน้อยกว่าในเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ ปลาที่แนะนำคือปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ได้แก่ ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า ปลาสาร์ดีน หรือปลาที่หารับประทานได้ง่ายในประเทศไทย เช่น ปลาละเลเม็ดขาว ปลากะพงขาว ปลาดุก ปลาสวาย ปลาหู ปลา สลิด ปลาดตะเพียน เป็นต้น

โปรตีนจากพืช

นอกจากเนื้อปลาแล้ว โปรตีนที่ดีต่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง หรือโปรตีนที่มาจากพืช เช่น เต้าหู้ นมพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

แทนที่จะกินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ได้แก่ ข้าวขาว ขนมปังขาว หันมาเลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีกากใยอาหารและคุณค่าทางสารอาหารมากกว่า ได้แก่ ข้าวกล้อง ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ผักหลากหลายสี และผลไม้ไม่หวานจัด หลีกเลี่ยงหรือบริโภคเพียงเล็กน้อยในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตขัดขาว อาหารที่มีน้ำตาลสูง เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง รวมถึงน้ำผลไม้ เพราะน้ำตาลไม่เต็มไปด้วยน้ำตาลล้วนๆ ไม่มีกากใยอาหาร ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

ไขมันดี

เลือกกินอาหารที่มีไขมันที่ดี เช่น ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่างๆ อะโวคาโด น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนล่า น้ำมันเมล็ดชา หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ทั้งไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น

อาหารจากธรรมชาติ

ควรเลือกบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งหลายขั้นตอน

เช่น เลือกเนื้อสัตว์สดๆ มาปรุงอาหารมากกว่ารับประทานไส้กรอก แฮม นอกจากนี้จะได้สารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่าแล้ว ในอาหารแปรรูปยังมีปริมาณโซเดียมมาก เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือด โรคไต และความดันโลหิตสูงได้

นอกจากจะเลือกกินอาหารตามที่แนะนำไปข้างต้นให้มากขึ้นแล้ว ยังควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ครั้งละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วย จึงจะได้มาซึ่งสุขภาพที่ดีไร้โรค และลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้จริง



เมื่อมาก็ตัวเปล่า
เมื่อไปก็ไปตัวเปล่า
ให้เร่สร้างควมดีงาม
เพราะควมดีงามเท่านั้นทีคงอยู่...
หลวงพ่ออินตอง สุกวโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร