

## กินเค็มทำให้ความดันโลหิตสูง

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

**ใครที่ชอบทานอาหารรสเค็ม ทราบหรือไม่ว่าอาจจะทำให้ความดันโลหิตสูงได้ วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาฝากกัน...**

คนที่มีความดันโลหิตสูง หากทานอาหารรสเค็มสะสมนาน ๆ จะยิ่งเกิดแผลที่ผนังหลอดเลือด

และส่วนที่เป็นแผลจะเกิดคอเลสเตอรอลมาเกาะพอกพูนจนทำให้หลอดเลือดตีบ แล้วความดันจะยิ่งเพิ่มสูงขึ้นไปอีก

**ดังนั้น** การควบคุมความดันโลหิตสูงนอกจากจะต้องพยายามงดอาหารที่มีไขมันสูงแล้ว ควรทานอาหารรสจืด และหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ๆ ด้วย เพราะความเค็มจะยิ่งเร่งให้หลอดเลือดบีบตัวแรงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับความดันโลหิตโดยตรง

**รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าไม่อยากเป็นความดันโลหิตสูง ก็อย่าทานเค็มจนเกินไป.**