

## อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบที่มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง  
 ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงโดยจำกัดกรดไขมันอิ่มตัวให้น้อยกว่า  
 ร้อยละ 7 และ คอเลสเตอรอลในอาหารให้น้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน  
 ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ไข่เป็ด (619 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) ไตหมู  
 (480 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) ตับหมู (368 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) ปลาหมึกตัวใหญ่  
 หรือปลาหมึกกล้วย (248 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) กุ้ง (154 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) และเนย  
 (260 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) และอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ กะทิ น้ำมันมะพร้าว  
 น้ำมันปาล์ม และกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ถูกดัดแปลง (trans -fatty acid)  
 ที่พบมากในอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันพืชที่ไซซ้ำหลายๆครั้ง เช่น ทอดมัน กล้วยทอด  
 มันฝรั่งทอด ปลาทองโก  
 นอกจากนี้ยังได้แสดงอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงดังตาราง

อาหารที่ควรรับประทาน	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
<p>นมพร่องไขมันเป็น (ไขมัน 1%) โยเกิร์ต                      ไอศกรีมพร่องไขมัน ถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้                      ไข่ขาว ปลาและปลาทะเลน้ำลึก                      เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและไม่มีหนัง เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู                      เนื้อวัว ไม่ติดมัน</p> <p>ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง หรือแคร็กเกอร์ที่ทำจากธัญพืช                      ผักสด หรือ ผักหนึ่ง ซาเชียว กระเทียมสด                      ไข่วิธีลวก ต้ม นึ่ง ยวุง</p> <p>และอบแทนการทอด ภาชนะใช้น้ำมันปรุงอาหาร                      ควรใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา                      น้ำมันถั่วลิสงหรือน้ำมัน canola หรือน้ำมันถั่วเหลือง                      ในปริมาณน้อย</p> <p>รับประทานธัญพืชหรือเมล็ดพืชที่มี MUFA                      พอประมาณเช่น แมคคาเดเมีย อัลมอนด์ วอลนัท                      โดยรับประทานรวมไปกับอาหารอื่น                      กินผลไม้และผักที่มีใยอาหารมากๆ</p>	<p>นม (whole milk) ชีส ไอศกรีม เนย (butter) เนยเทียม                      (magarine)</p> <p>ตลอดจนของอบที่มีส่วนประกอบเป็นเนยและเนยเทียม                      เช่น คุกกี้ เค้ก พายและพัฟต่างๆ</p> <p>ไข่แดง เนื้อสัตว์ติดมัน และมีหนัง ขาหมู                      ข้าวมันไก่ ไสกรอก เบคอน เครื่องใน เช่น ตับ สมอ</p> <p>น้ำตาลเนื้อ</p> <p>อาหารที่ปรุงโดยการผัดในน้ำมันที่มันจัดหรืออมน้ำมัน                      เช่น ปลาทอดฟู ขนมปังทอด                      (ควรใช้น้ำมันผักหลากสีเป็นน้ำสต็อกแทนน้ำมัน)                      งดการบริโภคอาหารทอด เช่น ปลาทองโก กล้วยแขก                      โดนัท โรตีสี มันฝรั่งทอด</p> <p>การประกอบอาหารงดไขมันชนิด เช่น กะทิ                      น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู                      ถ้าจำเป็นควรใช้กะทิที่ผลิตจากธัญพืชแทน                      (เมล็ดทานตะวันและรำข้าว)</p>