

# อาหารกับ : โรคความดันโลหิตสูง

## โรคเบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือด

การทบทวนองค์ความรู้  
กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

มันทนา ประทีปะเสน  
วงเดือน บัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



สงวนลิขสิทธิ์ : มีนาคม 2542

ISBN 974 - 7738 - 03 - 1

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
ส่วนพฤติกรรมและสังคม  
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## สารบัญ

### คำนำผู้จัดพิมพ์

### อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง

1. ความหมายและการจำแนก	หน้า
2. สรีรวิทยา	ก
3. ปัจจัยเสี่ยง	ข
3.1 ปัจจัยเสี่ยงทางด้านสรีรวิทยา	ค
3.2 ปัจจัยเสี่ยงทางด้านสิ่งแวดล้อม	ง
3.3 ปัจจัยเสี่ยงทางด้านอาหาร	จ
3.3.1 โซเดียม	ฉ
3.3.2 แร่ธาตุอื่นๆ	ช
3.3.3 ไขมัน	ค
3.3.4 แอลกอฮอล์	ด
4. การรักษาโรคความดันโลหิตสูงโดยไม่ใช้ยา	ด
4.1 การลดน้ำหนัก	ด
4.2 การจำกัดโซเดียม	ด
4.3 แคลเซียม	ด
4.4 แมกนีเซียม	ด
4.5 อาหารเส้นใยสูง	ด
4.6 ไขมัน	ด
4.7 แอลกอฮอล์	ด
4.8 การออกกำลังกาย	ด
5. สรุพอาหารที่บริโภค	ด
5. เอกสารอ้างอิง	ด

## อาหารกับโรคเบาหวาน

1. ประวัติโรคเบาหวาน
2. การจำแนกชนิดของเบาหวาน
3. เกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคเบาหวาน
4. พยาธิสภาพของระบบฮอว์โมน  
และความสัมพันธ์ของชีวเคมี
  - 4.1 เมตาบอลิซึมของกลูโคส
  - 4.2 การหลั่งที่ตับอ่อน
  - 4.3 ตำแหน่งของ receptor ใน cell
5. ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
  - 5.1 ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน
  - 5.2 ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง
6. สาเหตุและโอกาสที่ทำให้เป็นเบาหวาน
7. การดูแลรักษาโรคเบาหวาน
8. การวางแผนทางด้านโภชนาการ
  - 8.1 คาร์โบไฮเดรต
  - 8.2 ไขมัน
  - 8.3 โยอาหาร
  - 8.4 โปรตีน
  - 8.5 ความหวาน
  - 8.6 แอลกอฮอล์
9. บทสรุป
10. เอกสารอ้างอิง

## อาหารกับโรคหัวใจขาดเลือด

1. บทนำ	หน้า 67
2. ระดับคลอเรสเตอรอลในเลือดและความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ	69
3. บทบาทคลอเรสเตอรอลในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	70
4. ชนิดและลักษณะของอาหารไขมันและความสัมพันธ์กับชนิดของไขมันในเลือด	71
5. อิทธิพลของส่วนประกอบของอาหารบริโภคต่อชนิดและปริมาณของคลอเรสเตอรอลในเลือด	
6. มาตรการด้านอาหารบริโภคในการควบคุมและป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	
7. เอกสารอ้างอิง	96
ภาคผนวก	100

ขอขอบคุณที่พิมพ์สิ่งพิมพ์นี้

© 1997 โดย บริษัท สยามอินเตอร์เนชันแนล จำกัด

ประเภทความเสี่ยง	SBP (mmHg)	DBP (mmHg)
Low (Low risk)	140-159	90-99
Medium (Moderate risk)	160-179	100-109
High (High risk)	180-209	110-119
Very High (Very severe)	≥210	≥120

ขอขอบคุณที่พิมพ์สิ่งพิมพ์นี้

© 1997 โดย บริษัท สยามอินเตอร์เนชันแนล จำกัด