

9 ผลไม้ลดความดันโลหิต กินเพิ่มความฟิต คุมความดันโลหิตไม่ให้พุ่ง

ลดความดันแบบไม่ใช้ยาด้วยผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตสูง พร้อมด้วยคุณค่าทางสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพอีกไม่น้อย



โรคความดันโลหิตสูงภัยเงียบที่มักไม่ค่อยแสดงอาการทางกาย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเลยต้องรับประทานยาลดความดันอยู่ตลอด แต่หากใครอยากลดความดันแบบไม่ใช้ยา อาหารการกินก็ช่วยลดความดันให้เราได้เช่นกันนะคะ และวันนี้กระปุกดอทคอมก็มีผลไม้ลดความดัน มาแนะนำ คนเป็นความดันสูง อยากลดความดันโลหิตด้วยตัวเอง ลองเลย



1. กล้วย

ผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตได้ ต้องจัดอยู่ในกลุ่มผลไม้ที่อุดมไปด้วยธาตุโพแทสเซียม หรือผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงนั่นเอง และกล้วยก็เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูงเป็นอันดับต้น ๆ เลยล่ะคะ โดยพบว่านอกจากกล้วยจะอุดมไปด้วยโพแทสเซียมแล้ว กล้วยยังเป็นผลไม้ที่มีโซเดียมต่ำ ดังนั้นกล้วยจึงช่วยบำรุงระบบหัวใจและหลอดเลือดที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างสูงเลยทีเดียว

- ประโยชน์ของกล้วย ช่วยเรื่องสุขภาพ มีสรรพคุณมากกว่าที่คิด
- กินกล้วยตอนท้องว่าง อันตรายไหม ใครไม่ควรกินกล้วยก่อนอาหารบ้าง



2. มะม่วง

มะม่วงเป็นผลไม้ที่สามารถลดระดับความดันโลหิตได้ เพราะในมะม่วงมีสารอาหารที่สำคัญต่อระบบการไหลเวียนของเลือดอย่างโพแทสเซียม โดยมะม่วง 100 กรัม มีโพแทสเซียมประมาณ 186 มิลลิกรัม เลยล่ะค่ะ ที่สำคัญมะม่วงยังเป็นผลไม้เนื้อสีเหลืองที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Hypertension Research เผยว่า การรับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนมีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตได้อีกด้วย

- ประโยชน์ของมะม่วง ผลไม้มากคุณค่า ไม่ว่าจะวัยจะเสียใจ



3. แอปริคอต

ผลไม้เนื้อสีเหลืองอย่างแอปริคอตอาจหากินเป็นผลสดได้ยากในบ้านเรา แต่ถึงอย่างนั้นในซูเปอร์มาร์เก็ตก็ยังมีแอปริคอตอบแห้งให้เลือกซื้อมารับประทานอย่างไม่ยากลำบากนัก และหากคุณชอบรสชาติของผลไม้ชนิดนี้ ก็จะต้องดีต่อระดับความดันโลหิตมากๆ เพราะ แอปริคอตเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างไฟเบอร์ เป็นต้น ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นสารอาหารที่ดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้สมดุลได้ ยิ่งถ้ามีโอกาสก็ลองกินแอปริคอตลดความดันกันบ้างก็ดีนะคะ



4. ส้ม

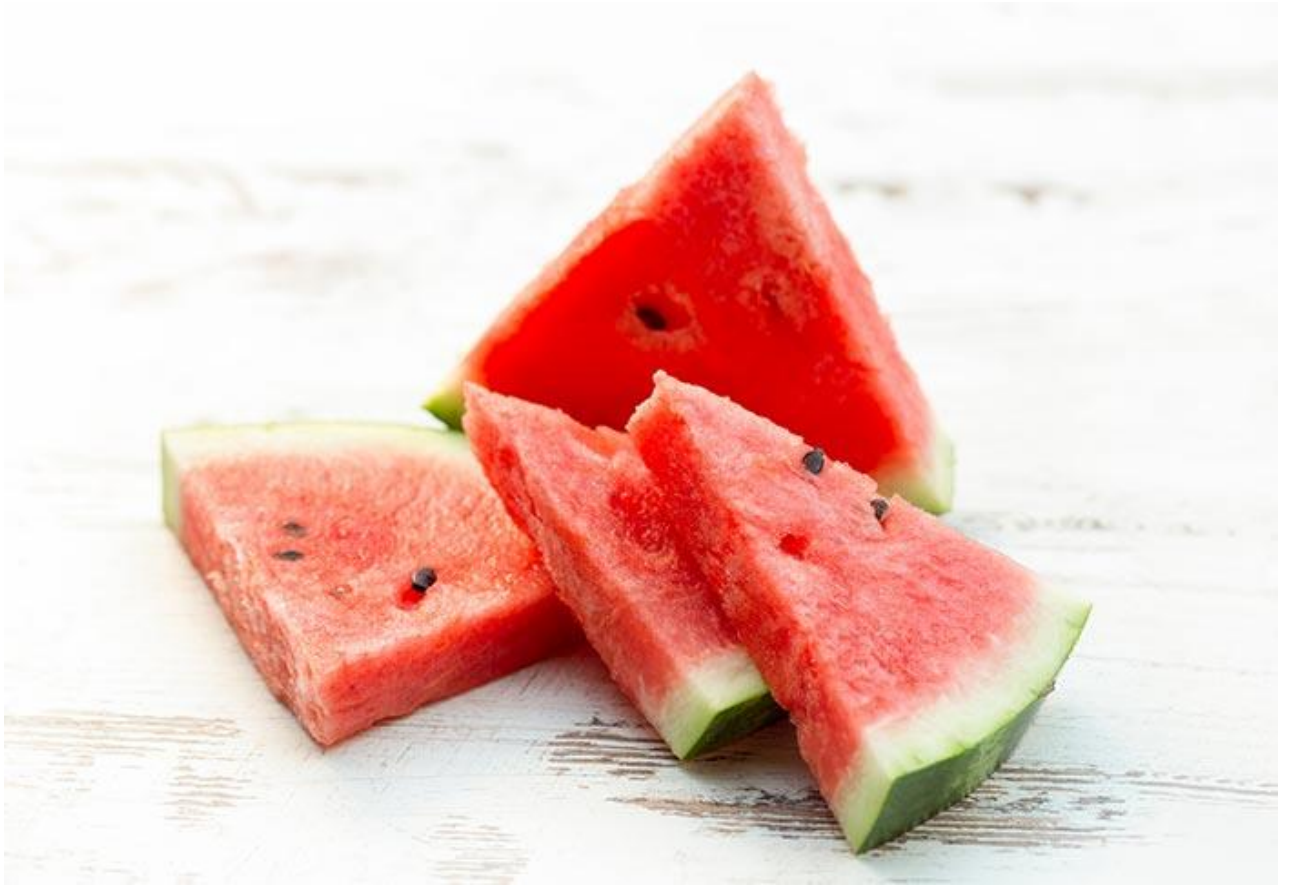
นอกจากรสชาติเปรี้ยวอมหวานของส้มแล้ว ส้มยังเป็นผลไม้ไฟเบอร์สูง วิตามินซีก็มีมาก ส้มจึงเป็นผลไม้ลดความดันอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะหากินง่าย มีแทบจะทุกฤดูกาล ที่สำคัญส้มยังเป็นผลไม้รสอร่อยที่ดัดแปลงไปเป็นอาหารอย่างอื่นได้หลากหลายชนิดด้วยนะคะ



5. อะโวคาโด

อะโวคาโดอุดมไปด้วยกรดโอเลอิก ซึ่งเป็นกรดที่ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ในอะโวคาโดยังมีโพแทสเซียม โฟเลต วิตามินซี และไฟเบอร์ สารอาหารที่ดีต่อหัวใจและระบบหมุนเวียนเลือด ที่สำคัญคือ มีกรดไขมันชนิดดีที่จะช่วยลดระดับไขมันชนิดเลวหรือคอเลสเตอรอลในเลือดได้ จึงช่วยอำนวยความสะดวกให้การไหลเวียนโลหิตเป็นไปอย่างสะดวก ร่างกายก็จะควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีขึ้นนั่นเอง

- อะโวคาโด สรรพคุณแจ่มชะ รักษาโรคสารพัด ถ้าอยากสวยก็จัดให้



6. แดงโม

ผลการศึกษาจาก American Journal of Hypertension พบว่า สารสกัดจากแดงโมมีส่วนช่วยลดระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วน รวมไปถึงผู้ป่วยสูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในระดับ 1 ได้อย่างมีนัยยะสำคัญ ทั้งนี้แดงโมก็เป็นผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีนอยู่สูง รวมไปถึงยังเป็นผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมและวิตามินซีในระดับที่ส่งผลต่อความดันโลหิตของเราได้ด้วย

- แดงโม ผลไม้คลายร้อนทรงคุณค่า หวานฉ่ำมากล้ำสรรพคุณ



7. แคนตาลูป

แคนตาลูปเป็นผลไม้เนื้อสีส้มอ่อน ๆ มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีนอยู่พอสมควร และแคนตาลูปยังเป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีค่อนข้างสูงมาก เพียงแคนตาลูป 1/4 ของผลก็ทำให้เราได้รับวิตามินซีในปริมาณเท่าความต้องการของร่างกายในแต่ละวันเลยนะคะ จัดเป็นผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตที่น่าสนใจไม่เบา และแน่นอนว่าแคนตาลูปก็เป็นผลไม้ไฟเบอร์สูง และมีแคลอรีต่ำอีกต่างหาก จึงเหมาะกับคนที่อยากลดน้ำหนักด้วยนะ



8. กีวี

กีวีเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการแบบเน้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี โพแทสเซียม ทองแดง และไฟเบอร์ ซึ่งล้วนแต่มีประโยชน์ต่อการควบคุมความดันโลหิตของร่างกาย รวมไปถึงใครที่มีอาการท้องผูกหรืออาการลำไส้แปรปรวน อยากให้ลองกินกีวีอย่างน้อยวันละ 2 ผลเป็นประจำ ก็จะช่วยลดอาการท้องผูกได้อย่างมีประสิทธิภาพเลยเชียวละ



9. ลูกเกด

ลูกเกดเป็นผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูงเช่นกัน โดยข้อมูลจากกรมวิชาการเกษตร ประเทศสหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture) เผยว่า ลูกเกดอบแห้งครึ่งถ้วยตวงมีโพแทสเซียมสูงถึง 456 มิลลิกรัม จัดเป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตได้อีกชนิดหนึ่ง อ้อ ! แต่ไม่ควรเลือกกินลูกเกดที่มีน้ำตาลน้อย หรืออย่ากินลูกเกดมากเกินไปนะคะ เพราะลูกเกดอบแห้งเป็นผลไม้แปรรูปที่มีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างมาก รับประทานมากเกินไปอาจทำให้น้ำหนักขึ้น อ้วนขึ้น พาลให้เสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอื่น ๆ ตามมาได้

และนอกจากผลไม้ลดความดันแล้ว เรายังมีทั้งอาหารลดความดันและสมุนไพรลดความดันโลหิตมาฝากด้วยนะ

- สมุนไพรลดความดันโลหิตสูง พืชมหัศจรรย์ยี่โถ้ว
- 13 อาหารลดความดันโลหิตสูง ที่ทุกครัวเรือนควรมี

อย่างไรก็ตาม อาหารที่มีโพแทสเซียมสูงเหล่านี้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องไต เช่น โรคไตวายเรื้อรัง นะคะ เพราะผู้ป่วยโรคไตมักจะมีอาการบวมพร่องในการขับโพแทสเซียมออกจากร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะโซเดียมมากเกินไป (hyperkalemia) ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและระบบหัวใจได้ ดังนั้น หากผู้ป่วยโรคไตมีภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์เรื่องการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยค่ะ

