

งานวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนานวัตกรรมแอปพลิเคชัน  
การส่งเสริมการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของครอบครัว  
ต่อพฤติกรรมการสุขภาพและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความ  
ดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ในเขตจังหวัดนครราชสีมา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูศักดิ์ นิธิเกตุกุล

โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

# แนะนำตัว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วริศรา ปันทองกลาง



ระดับปริญญา	วุฒิการศึกษา	สถาบันการศึกษา
ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตร์	วพบ.นครราชสีมา
ปริญญาโท	พยม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)	ม. ขอนแก่น
อื่น ๆ	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยวิกฤต	ม.มหิดล
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยฉุกเฉิน	วพบ. กรุงเทพฯ
	หลักสูตร การพยาบาลเฉพาะทาง ศาสตร์และศิลป์การสอนทางการ พยาบาล	วพบ. กรุงเทพฯ

# โรคความดันโลหิตสูง



โดย นางสาววิศรา ปั่นทองกลาง นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

# การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



# การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

การลดอาหารเค็ม

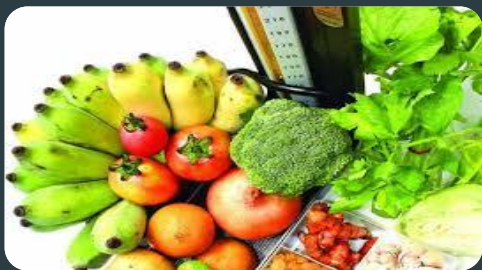
งดอาหารที่มีไขมันสูง

หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้ไขมัน หรือน้ำมันในการปรุงอาหาร

หลีกเลี่ยงอาหารทอด ให้รับประทานอาหารประเภท อบ นึ่ง ต้ม แทน

รับประทานอาหารประเภท ผัก ถั่ว ผลไม้ให้มากขึ้น

ดื่มนมพร่องไขมัน และ น้ำผลไม้



โซเดียมกินมากทำลายไต!

สุขภาพดี  
ไม่มีโรค

มารู้จัก

โซเดียม  
กันเถอะ

เครื่องปรุงอาหาร	ปริมาณโซเดียม ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ (มิลลิกรัม)
เกลือ (1 ช้อนชา)	2400
ผงปรุงรส	1691
ผงชูรส	1476
น้ำปลา	1350
ซีอิ๊วขาว	1190
ซอสถั่วเหลือง	1187
ผงฟู	806
ซอสหอยนางรม	518
น้ำจิ้มไก่	385
ซอสพริก	231
ซอสมะเขือเทศ	149

อ้างอิงข้อมูลจาก :



BDMS  
WELLNESS  
CLINIC

# ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง : ลดอาหารเค็ม

- ควรได้รับ โซเดียม ไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน ปริมาณเทียบเท่า :

<u>เกลือ</u> :	ประมาณ 3 ส่วน 4 ช้อนชา (ช้อนชา) หรือ 4.7 กรัม
<u>ผงชูรส</u> :	ประมาณ 3 ช้อนชา
<u>น้ำปลา/ซีอิ๊ว</u> :	ประมาณ 3 ช้อนชา
<u>ผงปรุงรส</u> :	ประมาณ 3 ช้อนชา
<u>น้ำปลาร้า</u> :	ประมาณ 3 ช้อนชา



# ปริมาณโซเดียม ในเครื่องปรุงรส 1 ช้อนชา

**น้ำปลา**

มีโซเดียม 530 มิลลิกรัม



**เกลือ**

มีโซเดียม 2000 มิลลิกรัม



**ซอสมะเขือเทศ**

มีโซเดียม 50 มิลลิกรัม



**ผงชูรส**

มีโซเดียม 490 มิลลิกรัม



**ซีอิ๊วขาว**

มีโซเดียม 460 มิลลิกรัม



**น้ำจิ้มสุกี้**

มีโซเดียม 95 มิลลิกรัม



**พริกแกง**

มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม



**น้ำพริกเผา**

มีโซเดียม 85 มิลลิกรัม





ช้อนชา



ช้อนคาว



ช้อนแกง

# แบบไหนคือช้อนโต๊ะ?



**A.**



**B.**

# ชุดช้อนตวง

1 ช้อนโต๊ะ  
15 กรัม

1 ช้อนชา  
5 กรัม

1/2 ช้อนชา  
2.5 กรัม

1/4 ช้อนชา  
1.25 กรัม



1 ช้อนชา ≈ น้ำตาล 1 ช้อนกาแฟ  
1 ช้อนชา ≈ น้ำมัน 5 มิลลิลิตร  
3 ช้อนชา ≈ 1 ช้อนโต๊ะ

## เกร็ดความรู้คู่ร้านอาหาร สูตร ชั่ง-ตวง-วัด วัตถุดิบ ด้วยอุปกรณ์ทดแทน

ถ้าไม่มีช้อนตวงใช้อะไรแทน

ช้อนชา



=

ช้อนกาแฟ



ช้อนโต๊ะ



=

ช้อนสั้น



### ช้อนตวง

ใช้ได้ทั้งของแห้ง  
และของเหลว

1 ช้อนโต๊ะ (1 Tbsp) = 15 กรัม  
1 ช้อนชา (1 Tsp) = 5 กรัม  
1/2 ช้อนชา (1/2 Tsp) = 2.5 กรัม  
1/4 ช้อนชา (1/4 Tsp) = 1.25 กรัม

### ถ้วยตวงของแห้ง

ตวงแป้ง น้ำตาล ธัญพืช  
ควรปาดส่วนที่เกินออก

1 ถ้วยตวง = 240 กรัม  
1/2 ถ้วยตวง = 120 กรัม  
1/3 ถ้วยตวง = 80 กรัม  
1/4 ถ้วยตวง = 60 กรัม



### ถ้วยตวงของเหลว

ตวงน้ำ นม น้ำมันพืช  
ควรตวงบนพื้นราบ

1 ถ้วยตวง = 240 กรัม  
1 ออนซ์ = 30 กรัม  
1 ไพนด์ = 480 กรัม  
1 มิลลิลิตร = 1 กรัม

### เครื่องชั่งดิจิทัล

ใช้ได้ทั้งของแห้ง และของเหลว  
อย่าลืมกดปุ่ม Tare ให้น้ำหนักรวมภาชนะเป็นศูนย์  
ก่อนชั่งทุกครั้ง



# เครื่องปรุงรสเค็ม แต่ละชนิดต่างกันอย่างไร



## น้ำปลา

**วัตถุดิบหลัก** ปลาไส้ตัน  
ปลามะลิ ปลากระตักและเกลือทะเล  
**วิธีทำ** หมักปลากับเกลือประมาณ  
**8-12** เดือน นำไปกรอง

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**1,590** มก.



## ซีอิ๊วขาว

**วัตถุดิบหลัก** ตัวเหลือง แป้งสาลี  
เกลือ  
**วิธีทำ** หมักตัวเหลืองนึ่งสุกกับ  
แป้งสาลี เติมหั่วเชื้อราจนได้โคจิ  
นำไปบ่มต่อ **6** เดือน

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**1,360** มก.



## โชยุ

**วัตถุดิบหลัก** ตัวเหลือง เกลือ ข้าวสาลี  
(รสที่แตกต่างขึ้นอยู่กับพันธุ์ข้าว)  
**วิธีทำ** หมักตัวเหลืองนึ่งสุกกับแป้งสาลี  
เติมหั่วเชื้อรา นำไปบ่มต่อ **10** เดือน

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**1,437** มก.



## ซอสเหยาะจิม

**วัตถุดิบหลัก** ซอสตัวเหลือง เกลือ  
น้ำส้มสายชู น้ำตาล  
**วิธีทำ** หมักตัวเหลืองจนเป็นซีอิ๊ว  
ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาล

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**390** มก.



## ซอสปรุงรส

**วัตถุดิบหลัก** ตัวเหลือง น้ำตาล เกลือ  
**วิธีทำ** ย่อยโปรตีนจากตัวเหลือง  
ด้วยกรด แล้วค่อนเติมด่าง  
เพื่อลบล้างค่าความเป็นกรด

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**1,210** มก.



## ซอสหอยนางรม

**วัตถุดิบหลัก** สารสกัดจาก  
หอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาล เกลือ  
**วิธีทำ** สกัดน้ำจากหอยนางรม  
คั่วไฟอ่อน แล้วปรุงรส

**ปริมาณโซเดียม (ต่อ 15 มล.)**  
**450** มก.

10

# อาหารที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยง



1. เกลือ



2. แฮม เบคอน ไส้กรอก



3. พืชซ่าแซ่แข็ง



4. อาหารหมักดอง



5. อาหารกระป๋อง



6. น้ำตาล



7. กาแฟ



8. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



9. ขนมปัง



10. อาหารเช้าซีเรียล



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสหมูสับ  
ต้มยำน้ำข้น  
**280แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสแกงเขียว  
หวานไก่  
**240แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสต้มยำกุ้ง  
**250แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสต้มยำกุ้งบิ๊กว่าง  
แพ็ค  
**410แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสหมูสับ  
**280แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสหมูสับบิ๊กว่าง  
แพ็ค  
**420แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสต้มยำกุ้งน้ำ  
ข้น  
**250แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสต้มยำกุ้งน้ำ  
ข้นบิ๊กว่างแพ็ค  
**410แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสหมูต้มยำ  
**280แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสหมูน้ำตก  
**240แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสเปิดพะโล้  
**240แคลอรี**



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รสเป็นดาไฟ  
**300แคลอรี**



# เลือกรับประทาน : อ่านฉลาก ดูปริมาณโซเดียมก่อนรับประทาน

**ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)**  
 ปริมาณต่อหน่วยบริโภค (Serving Size) : 1/2 ถ้วย (55 กรัม)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย (Serving per Container) : 2  
 คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค (Amount per serving)  
 พลังงานทั้งหมด (Calories) 240 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* (% Daily Value)		
ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	9 ก. (g.)	14%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า 5 มก. (mg.)	1%
โปรตีน (Protein)	5 ก. (g.)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	35 ก. (g.)	100%
น้ำตาล (Sugar)	2 ก. (g.)	
โซเดียม (Sodium)	1,340 มก. (mg.)	56%

ปริมาณของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป (The % Daily Value) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**วิธีทำโดยไมโครเวฟ (800W) :**  
 1. เปิดฝาใส่เครื่องปรุงรส  
 2. เติมน้ำร้อนจนถึงขีดที่กำหนด  
 3. นำเข้าไมโครเวฟ 5 นาที พร้อมรับประทาน

หากต้องการเพิ่มคุณค่าทางอาหารสามารถเติมน้ำผักหรือผักได้ตามชอบ

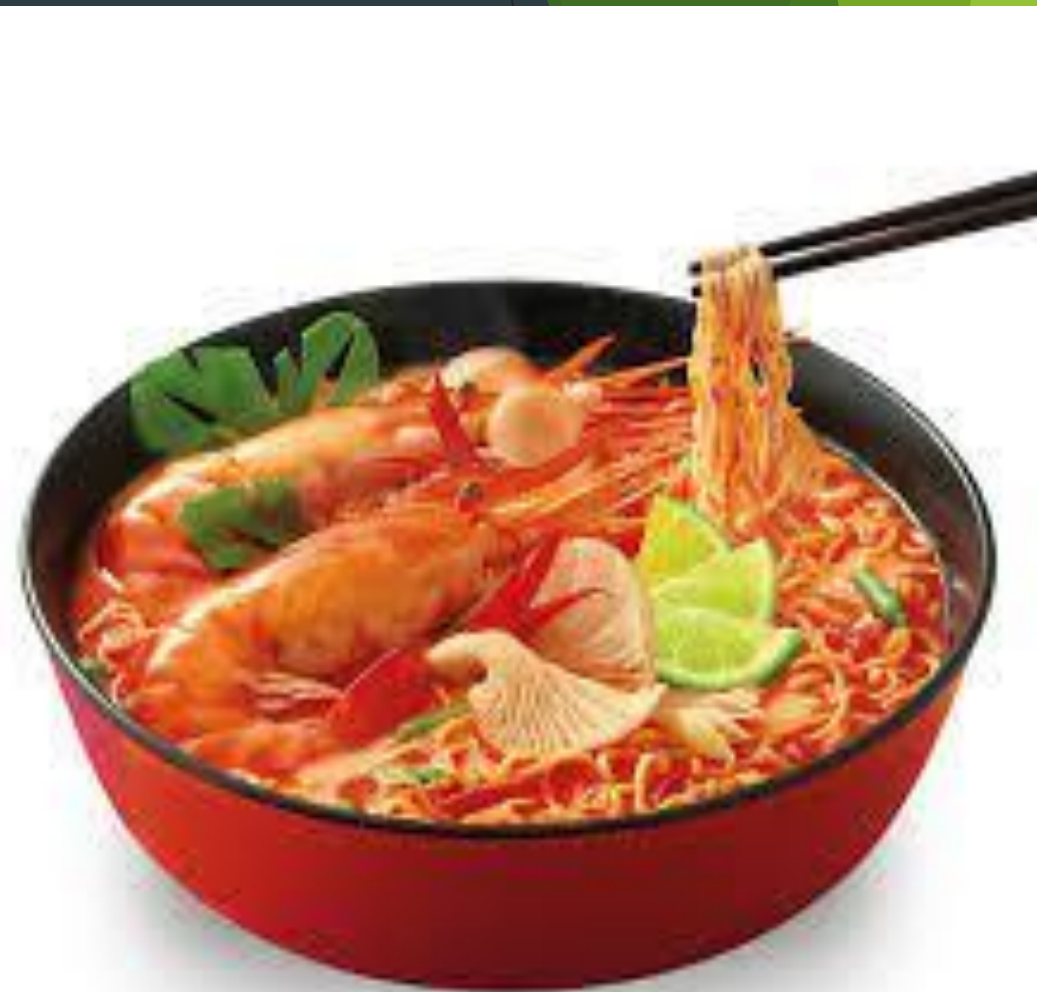
**5 MIN ONLY MICROWAVE PRET EN 5 MINUS AU MICRO-ONDES**

**PAPER CUP BOL À PAPIER**

**โซเดียม**

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
480 กิโลแคลอรี	4 กรัม	1 ก.	2,680 มิลลิกรัม
*24%	*6%	*2%	*134%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



# อาหารที่ไม่ควรรับประทานสำหรับผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูง

อาหารเค็ม	หมูเค็ม ไส้กรอก ผักดอง เกลือ
อาหารตากแห้ง	ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หอยเค็ม กุ้งแห้ง ปลาแห้ง
เนื้อสัตว์ปรุงรส	หมูหยอง ไก่หยอง หมูแผ่น กุนเชียง
อาหารกึ่งสำเร็จรูป	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง ซุปซอง
อาหารสำเร็จรูป	ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส มันฝรั่ง ขนมขบเคี้ยว ข้าวกล่องสำเร็จรูป แกงถุง
อาหารปรุงรสที่มีเกลือมาก	ซूपก้อน ผงชูรส ผงฟู น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส
อาหารหมักดองเค็ม	กะปิ เต้าหู้ยี้ ปลาร้า ไตปลา ไข่เค็ม ผักดอง ผลไม้ดอง แหนม ไส้กรอกอีสาน
อาหารที่มีไขมันสูง	ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หนังไก่ เนื้อวัวติดมัน เนื้อหมูติดมัน หมูสามชั้น อาหารที่มีครีมหรือน้อยมาก



# กินอย่างไร? ให้ความดันโลหิตปกติ



## กินอาหารแบบ DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet)

DASH Diet “แดชไดเอต” คือ แนวทางการกินอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกรวบรวมมาเพื่อป้องกันหรือลดความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะ



**ลด**

- อาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
- อาหารแปรรูป ผงปรุงรส
- อาหารไขมันสูง
- แอลกอฮอล์

**เน้น**

- ข้าวแป้งและธัญพืชไม่ขัดสี
- บริโภคถั่วเมล็ดแห้ง
- บริโภคนมไขมันต่ำ
- ผักและผลไม้

**คนปกติ**  
แนะนำบริโภคโซเดียม  $\leq 2,000$  มิลลิกรัม/วัน

- เทียบเท่าเกลือ 1 ช้อนชา
- เทียบเท่าซีอิ๊ว/น้ำปลา 4-6 ช้อนชา

**ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**  
แนะนำบริโภคโซเดียม  $< 1,500$  มิลลิกรัม/วัน



# อาหารที่ควรรับประทานในผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักใบเขียว เต้าหู้ งาดำ

อาหารที่มีโปแตสเซียม เช่น ปลา ถั่ว ถั่วลันเตา น้ำส้ม มะเขือ

นมพร่องมันเนย เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมไขมันต่ำ

ผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว

ไขมันจากพืช น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย



# การควบคุมน้ำหนัก

ดัชนีมวลของร่างกาย =  $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (ตารางเมตร)}}$

ค่าปกติ =

18.5 – 24.9  $\text{kg/m}^2$

ถ้าต่ำกว่า 18.5 แสดงว่า ผอม

ถ้ามากกว่า 24.9 แสดงว่า อ้วน

# อาหารที่ไม่ควรทานสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	แกงกะทิ ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง
อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง	ไข่แดง เครื่องในสัตว์ แคมหมู มันหมู มันกุ้ง
อาหารที่ปรุงโดยการทอด	ไก่ทอด ไข่เจียว ก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋
อาหารจำพวกไขมันจากสัตว์และพืชบางชนิด	น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
อาหารทะเล	ปลาหมึก กุ้ง ปู และหอยชนิดต่างๆ



อย่าลืมเป้าหมายของตัวเอง

“ฉันควบคุมโรคความดันโลหิตสูงให้ได้”

“ฉันจะปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ปกติให้ได้”



# จบการนำเสนอ

ขอบคุณค่ะ