

แนวทางการบริโภคอาหารแบบแดชเพื่อป้องกันความดันโลหิตสูง

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH diet)

✎ **ณัฐวุฒิ ลายนน้ำเงิน (Nuttawut Lainumngen)**

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ (Department of Nutrition and Health)

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร (Institute of Food Research and Product Development)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

ความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบที่นำไปสู่โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพและเสียชีวิตของประชากรในหลายประเทศทั่วโลก ในประเทศไทย มีรายงานจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปีพ.ศ. 2559-2560 การเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable disease, NCDs) มีแนวโน้มลดลง ยกเว้นโรคความดันโลหิตสูง ความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 24.7 และมีจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด 8,525 ราย ในปีพ.ศ. 2560 (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2561) อัตราการเกิดโรคเรื้อรังเหล่านี้ยังถือเป็นปัญหาสำคัญทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ ดังนั้นนอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว การบริโภคอาหารในรูปแบบที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ควรตระหนักถึงความสำคัญและไม่ควรมองข้ามเช่นกัน

รูปแบบของการบริโภคอาหารที่มีส่วนช่วยในการควบคุมความดันโลหิต คือ การบริโภคอาหารแบบแดช หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) ต้นกำเนิดของการบริโภคอาหารแบบแดช เริ่มต้นเมื่อสถาบันสาธารณสุขแห่งสหรัฐอเมริกา (National Institute of Health; NIH) ได้สนับสนุนทุนวิจัยในหลาย ๆ โครงการเพื่อศึกษาผลของการ

บริโภคอาหารต่อค่าความดันโลหิต และพบว่า การบริโภคอาหารแบบแดช สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ทั้งในผู้ที่มีความดันสูง (systolic ≥ 140 mmHg หรือ diastolic ≥ 90 mmHg) และผู้ที่มีความดันปกติ (systolic < 120 mmHg และ diastolic < 80 mmHg) จึงเริ่มมีการแนะนำให้ทานอาหารตามหลักของแดช ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ หยุดสูบบุหรี่ ลดการดื่มสุรา และเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและรักษาโรคความดันสูงเป็นต้นมา โดยเงื่อนไขของการบริโภคอาหารแบบแดช (สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน) คือ รับประทานผักและผลไม้ (อย่างละ 4-5 เซิร์ฟ/วัน) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (≤ 6 เซิร์ฟ/วัน) ถั่วเมล็ด (4-5 ครั้ง/สัปดาห์) ผลิตภัณฑ์จากนม นมขาดมันเนย หรือพร่องมันเนย (2-3 เซิร์ฟ/วัน) ข้าว แป้ง และธัญพืช (ประมาณ 6-8 เซิร์ฟ/วัน) โดยเลือกธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย (whole grain) เพราะยังคงคุณค่าสารอาหารและมีใยอาหารสูง นอกจากนี้ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,300 มก./วัน (ปริมาณการได้รับโซเดียมที่แนะนำว่าช่วยลดความดันโลหิตได้ดี คือ ไม่เกิน 1,500 มก./วัน) รวมถึงลดการบริโภคอาหารหวานจัด อาหารมันจัด และอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปด้วย (NIH and NHLBI, 2006)

ตารางที่ 1 ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรส	หน่วย*	ปริมาณโซเดียม (มก.)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ผงชูรส	1 ช้อนชา	610
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1,350
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	1,190
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนโต๊ะ	385

* หน่วยที่ใช้ เครื่องปรุงรส 1 ช้อนชา มีน้ำหนักประมาณ 5 กรัม เครื่องปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา = 15 กรัม

ที่มา: วันพนีย์ (2555)

ตารางที่ 2 ตัวอย่างปริมาณอาหาร 1 เสิร์ฟ สำหรับอาหารในหมวดต่าง ๆ

หมวดอาหาร	ปริมาณอาหารต่อ 1 เสิร์ฟ*
ข้าว แป้ง ธัญพืช	ขนมปัง 1 แผ่น, ข้าวสุก เส้นพาสตา ซีเรียล ½ ถ้วย, บะหมี่ 1 ก้อน
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	ไข่ 1 ฟอง, เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ออนซ์
ถั่วฝัก เมล็ด เปลือกแข็ง	ถั่วเปลือกแข็ง ⅓ ถ้วย, ถั่วฝัก ½ ถ้วย, ถั่วเมล็ด 2 ช้อนโต๊ะ, เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
ผัก	ผักใบ (ดิบ) 1 ถ้วย, ผักสุก ½ ถ้วย, น้ำผัก ½ ถ้วย
ผลไม้	ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล, ผลไม้แห้ง ¼ ถ้วย, น้ำผลไม้ ½ ถ้วย
นมและผลิตภัณฑ์จากนม	นม 1 แก้ว, โยเกิร์ต 1 ถ้วย, ชีส 1½ ออนซ์
น้ำตาลและน้ำมัน	น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ, แยม 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันพืช 1 ช้อนชา, น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ, มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ

* หน่วยที่ใช้ 1 ถ้วยตวง = 8 ออนซ์ = 16 ช้อนโต๊ะ

ที่มา: NIH and NHLBI (2006)

เหตุผลที่การบริโภคอาหารแบบแดชสามารถลดค่าความดันโลหิตได้ เนื่องจากเป็นรูปแบบอาหารที่สนับสนุนให้บริโภคผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืชไม่ขัดสีเป็นหลัก ซึ่งอุดมด้วยแร่ธาตุวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะแร่ธาตุแมกนีเซียม โพแทสเซียม และเส้นใยอาหาร โพแทสเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิตผ่านกลไกการรักษาสมดุลแร่ธาตุในร่างกาย ทำให้โซเดียมถูกขับออกทางปัสสาวะ โยอาหารช่วยลด

คอเลสเตอรอลและความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ (Bazzano *et al.*, 2013) อีกทั้งการสังเคราะห์งานวิจัยโดยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) แสดงให้เห็นว่าการได้รับใยอาหารที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับการมีระดับความดันโลหิตที่ลดลง (Streppel *et al.*, 2005)

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 มื้อ ตามหลักการ
บริโภคอาหารแบบแดชเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะ
ความดันโลหิตสูงคือ ข้าวอบเห็ดทานคู่กับน้ำแตงโม
มิกซ์สมูทตี้

ข้าวอบเห็ด ส่วนผสม (3 เสิร์ฟ)

ข้าวกล้องแช่น้ำ	2 ถ้วย (285 กรัม)
เห็ดหอมสดหั่นลูกเต๋าเล็ก	4 ดอกกลาง (15 กรัม)
เห็ดออริโนจิหั่นแฉลบบาง	2 ดอกกลาง (50 กรัม)
เห็ดโคนญี่ปุ่นตัดโคน	1 ถ้วย (80 กรัม)
แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก	3 ซ่อนโต๊ะ (30 กรัม)
กระเทียมไทยสับละเอียด	1 ซ่อนโต๊ะ (8 กรัม)
ต้นหอมซอย	2 ต้นใหญ่ (15 กรัม)
น้ำมันรำข้าว	1 ซ่อนโต๊ะ (12 กรัม)
น้ำซุซึโครังไก่	¼ ถ้วย (50 กรัม)
เกลือป่น	1 ซ่อนชา (4 กรัม)
น้ำตาลทรายแดง	1 ซ่อนชา (4.6 กรัม)
พริกไทยขาวป่น	2 ซ่อนชา (4 กรัม)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียม แครอท
เห็ดทั้งสามชนิด ผัดให้สุกพอดี
2. ใส่ข้าวกล้องลงไปผัดให้หอม ปรงรสด้วยน้ำตาล
พริกไทย และเกลือ
3. ตักส่วนผสมใส่ในหม้อหุงข้าว เติมน้ำซุซึ ปิดฝาหุง
จนข้าวสุก
4. ตักใส่ภาชนะโรยด้วยต้นหอม จัดเสิร์ฟ



เครดิตรูปภาพ: วันทนี และเกาะเกด (2560)

คุณค่าทางโภชนาการต่อเสิร์ฟ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม
209	5.0	5.7	34.4	161.1
กิโล	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
แคลอรี				

แตงโมมิกซ์สมูทตี้ ส่วนผสม (4 เสิร์ฟ)



เครดิตรูปภาพ: วันทนี และเกาะเกด (2560)

แตงโมหั่นชิ้น (นำเมล็ดออก)	2 ถ้วย (260 กรัม)
แอปเปิลแดงหั่นชิ้นเล็ก	1 ถ้วย (120 กรัม)
น้ำแอปเปิลแดง ไม่ผสมน้ำตาล	2 ถ้วย (400 กรัม)
น้ำมะนาว	1 ซ่อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่สำหรับตกแต่ง	

วิธีทำ

1. นำแตงโม แอปเปิล น้ำแอปเปิล น้ำมะนาว
เทรวมกับน้ำแข็งเกล็ดเล็ก ปั่น 1-2 นาที
จนละเอียด
2. เทใส่แก้ว ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อเสิร์ฟ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม
91.4	0.5	0.1	21.7	36.1
กิโล	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
แคลอรี				

หากจะกล่าวโดยสรุป การบริโภคอาหารในรูปแบบแดชเป็นตัวเลือกหนึ่งในการควบคุมระดับความดันโลหิตในร่างกาย โดยเลือกรับประทานผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ธัญพืชเป็นหลัก สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ หรือกำลังใช้ยารักษาโรคอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทานอาหารในรูปแบบแดชเพราะอาจจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการรับประทานให้เหมาะสมกับสภาวะของตนเองด้วย ทั้งนี้การควบคุมความดันโลหิตจะได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อปฏิบัติควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอรวมทั้งลดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา จึงจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูงและโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ในอนาคตได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: อาหารแดช โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง เห็ด แตงโม

Keywords: DASH diet, NCDs, hypertension, mushroom, watermelon

บรรณานุกรม

- วันทนีย์ เกรียงสินยศ และกระเกด ทองดอนโพธิ์. 2560. โภชนาการกับความดันโลหิตสูง. สำนักพิมพ์สารคดี. นนทบุรี. หน้า 36-113.
- วันทนีย์ เกรียงสินยศ. 2555. ลดโซเดียม ยืดชีวิต. โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร. หน้า 35.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. 2561. การเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ 5 มิติ. รายงานประจำปี 2561. กรมควบคุมโรค. อักษรกราฟฟิกแอนดี้ไซน์. นนทบุรี. หน้า 61-74.
- Bazzano LA, Green T, Harrison TN, Reynolds K. 2013. Dietary approaches to prevent hypertension. Curr Hypertens Rep. 15(6): 694-702.
- National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute. 2006. Your guide to lowering your blood pressure with DASH. NIH Publication. p. 3-10.
- Streppel MT, Arends LR, Veer P, Grobbee DE, Geleijnse JM. 2005. Dietary fiber and blood pressure: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Arch Int Med. 165(2): 150-156.