

KADHI
FITNESS

มือ
สุขภาพ
อาหาร

- ✔ ความรู้เรื่องโภชนาการกับความดันโลหิตสูง
- ✔ ลดความดันโลหิตได้ด้วยอาหารแนว DASH
- ✔ 50 เมมูร์้อยต้านความดันโลหิตสูง



โภชนาการ กับ ความดันโลหิตสูง

ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ
และ ภาวะเกิด ทองดอนโพธิ์

โภชนาการกับความดันโลหิตสูง/ วั..
QU145 ว432ก 2560



B0053010
bib:13399115668



หนังสือ ชุดคู่มือดูแลสุขภาพด้วยอาหาร : โภชนาการกับความดันโลหิตสูง
ผู้เขียน ผศ. ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ และ การะเกด ทองดอนโพธิ์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



© สงวนลิขสิทธิ์โดยสำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาต
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2560 จำนวนพิมพ์ 4,000 เล่ม
ราคา 269 บาท

ข้อมูลบรรณานุกรม

วันทนีย์ เกรียงสินยศ และ การะเกด ทองดอนโพธิ์.
โภชนาการกับความดันโลหิตสูง--กรุงเทพฯ : สารคดี, 2560.
124 หน้า.
1. ความดันเลือดสูง--โภชนาบำบัด.
2. อาหารเพื่อสุขภาพ.
3. ความดันเลือดสูง--การป้องกันและควบคุม.
616.312
ISBN 978-616-7767-84-0

เลขหมู่ QU145
QA323 2560
เลขทะเบียน B0053010
จัดเดือนปี 14 ส.ค. 2563

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม : นฤมล สุวรรณอ่อน กองบรรณาธิการ : จุฑารัตน์ เหลืองสง่างาม
บรรณาธิการภาพ : สกมล เกษมพันธ์ุ
ฝ่ายภาพ : บัณฑิตย์-บุญยะรัตเวช วิจิตรต์ แซ่เอ็ง ประเวศ ตันตราภิรมย์
บรรณาธิการศิลปกรรม : วันทนีย์ เจริญวานิช
ออกแบบปกและรูปเล่ม : วันทนีย์ เจริญวานิช
ฝ่ายประสานงาน : ศิริพร โกลสม
ประกอบอาหาร : การะเกด ทองดอนโพธิ์ บุญญริน ชวกริยานุกุล อารีย์ ประจันสุวรรณ
พิสูจน์อักษร : นฤมล สุวรรณอ่อน
ควบคุมการผลิต : ธนา วาสิกศิริ

จัดพิมพ์ บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด (สำนักพิมพ์สารคดี)

จัดจำหน่าย บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

3 ซอยนนทบุรี 22 ถนนนนทบุรี (สนามบินน้ำ) ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2547-2700 โทรสาร 0-2547-2721

เพลด เอ็น.อาร์. ฟิล์ม โทร. 0-2215-7559

พิมพ์ ด้านสุทธาการพิมพ์ โทร. 0-2966-1600-6



สำนักพิมพ์สารคดี

ผู้อำนวยการ : สุพร ทองอิ้ว ผู้จัดการทั่วไป : จ่านงค์ ศรีนวล

ที่ปรึกษากฎหมาย : สมพจน์ เจียมพานทอง ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์/ฝ่ายผลิต : จ่านงค์ ศรีนวล

ผู้จัดการฝ่ายตลาด/โฆษณา : กฤตนัดดา หนูไชยะ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : สุวัฒน์ อิศวไชยชาญ

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำมันถั่วเหลือง ช่วยลดการใช้วัตถุพิษ
จากน้ำมันปิโตรเลียม ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม



สารบัญ

007 ความรู้เรื่องความดันโลหิต

008 บทนำ

009 รู้จักโรคความดันโลหิตสูง

011 การวัดความดันโลหิต

012 ความดันโลหิตกับสุขภาพ

013 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

014 การรักษาโรคความดันโลหิตสูง

021 แหล่งอาหารของโซเดียม

024 แนวทางลดการบริโภคโซเดียม

027 50 เมนูอาหารต้านความดันโลหิตสูง

030 ● อาหารว่าง

048 ● กับข้าว

074 ● อาหารจานเดียว

098 ● ขนม/ของหวาน

112 ● เครื่องดื่ม

119 ภาคผนวก

124 เอกสารอ้างอิง

