

**เทศนิพนธ์**

ฉบับที่ 22,107 วันศุกร์ที่ 23 เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๖ หน้า ๑๓

**อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เมื่อมีความดันโลหิตสูง**

ความดันโลหิตสูงนับเป็นภัยมืดที่ปกคลุม หลายคนเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัว จะรู้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเสียแล้ว ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยหนึ่งที่แสดงถึงโรคหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานหนักในการสูบฉีดเลือด หากไม่มีการดูแลรักษาอวัยวะหลักของร่างกายจะถูกทำลาย ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะช่วยบรรเทาความรุนแรงของโรค เช่น หอม กระเทียม กล้วย ขึ้นฉ่าย ปลา อาหารที่มีใยอาหารสูง อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม อาหารที่เป็นแหล่งของโพแทสเซียม อาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี อย่างไรก็ตามคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงแล้วก็ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน ต้องรู้ว่าอาหารอะไรบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อมิให้อาการของโรคมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง ได้แก่ เกลือและอาหารที่มีโซเดียมมาก อาหารไขมันสูง แอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้ความดันสูงขึ้น นอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศตวรรษสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

**เทศนิพนธ์**

ฉบับที่ 22,113 วันพฤหัสบดีที่ 29 เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๖ หน้า ๑๓

**เทียนอบขนม**

ขนมไทยมีเอกลักษณ์ความหอมเฉพาะ โดยขนมสูตรโบราณจะใช้เทียนอบขนม ทำให้ขนมหอมกรุ่นน่าลิ้มลอง นับเป็นภูมิปัญญาที่ชาวฉลาดของคนไทยยุคต้น ๆ

ขนมไทยที่ใช้เทียนอบมีมากมาย เช่น ขนมฝั่ง ขนมใส่ไส้ ทองหยิบ ฝอยทอง และขนมอื่น ๆ ถ้าต้องการให้มีกลิ่นหอมควรใช้เทียนอบ

เทียนอบขนมมีส่วนประกอบมากมาย ซึ่งล้วนแต่มีกลิ่นหอม ช่วยเสริมกลิ่นและพยุงกลิ่นให้นาน ส่วนประกอบของเทียนอบแต่ละสำนักก็แตกต่างกัน แต่มีจุดประสงค์เดียวกันคือ เป็นส่วนประกอบที่ให้ความหอม เช่น เปลือกชะลูด ผิวมะกรูดตากแห้ง เนื้อไม้จันทน์ พิมเสน กำยาน แก่นจันทน์ป่น หัวน้ำหอมกลิ่นกระดังงา กรรมวิธีการทำ โดยใช้ขี้ผึ้งและพาราฟินตั้งไฟให้ละลาย เติมน้ำมันจันทน์ ต้มต่อจนไม้แก่นจันทน์เดือดปิดไฟทิ้งให้เกือบเย็น ใส่ส่วนผสมเครื่องหอมลงไปในขี้ผึ้งและพาราฟิน คนให้ทั่ว จากนั้นตักออกมา 1 ช้อน วนด้วยมือจนเป็นเนื้อเดียวกัน แม่ให้บางบนไม้กระดาน วางใส่เทียนตรงกลางคลึงให้กลมเนียน โค้งตามรูปตัวย (U) ก็จะได้เทียนอบที่ใช้อบขนมไทยโบราณ.

กลุ่มงานวิชาการหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ภาคพิเศษ  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล