

ท 3322

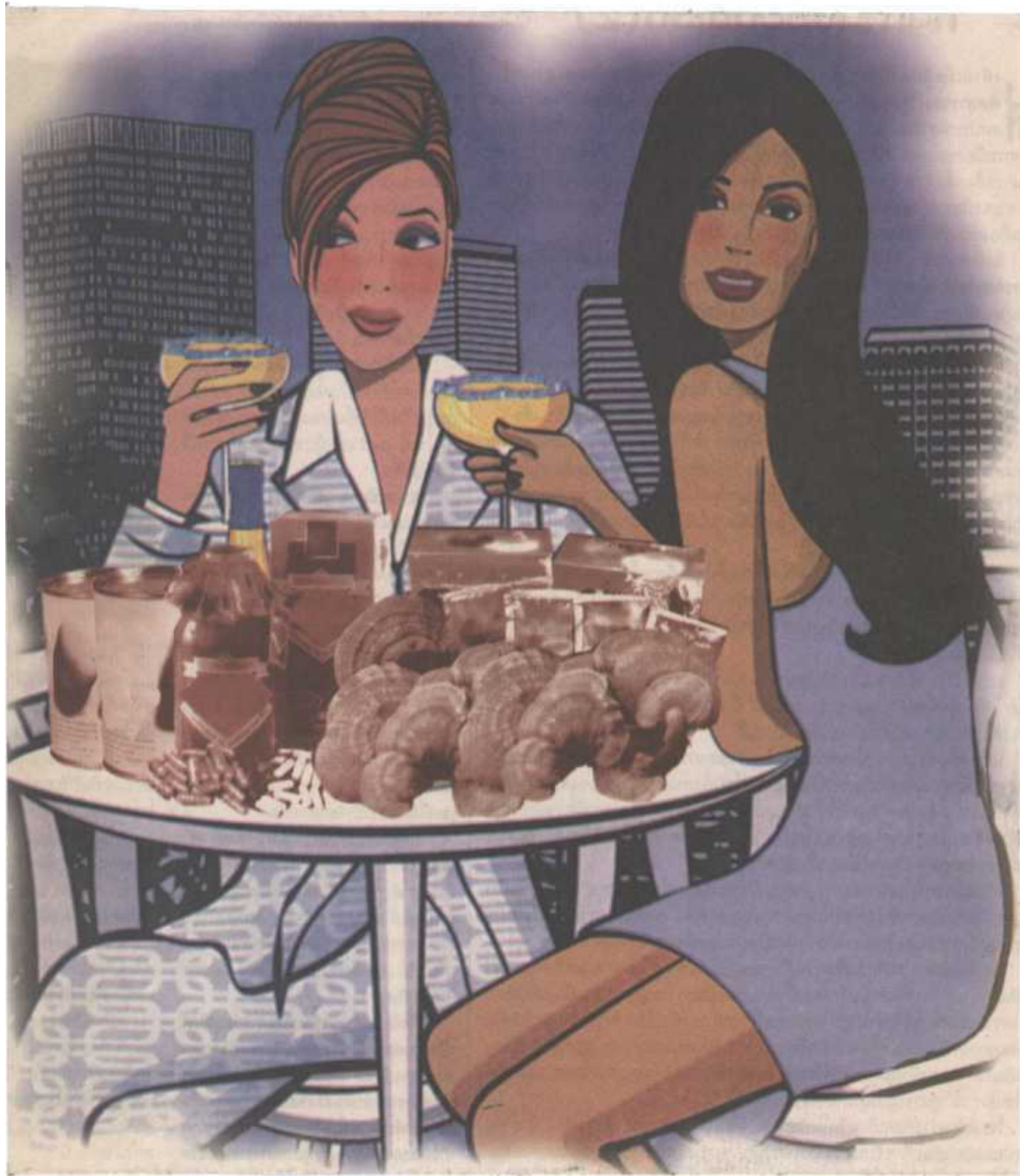


ปีที่ 13 ฉบับที่ 4246 วันจันทร์ที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2543

## จุดประกาย

# อ า ท า ร | ส รีม ให้ความมั่นใจ - แต่ไร้ประโยชน์

บางคนเสียเงินจำนวนมากเพื่อซื้ออาหารที่โฆษณาตามสื่อต่างๆ ด้วยความเชื่อว่าจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง  
หุ่นดีตั้งใจปรารถนาแต่ขณะนี้ ผู้เชี่ยวชาญออกมายืนยันแล้วว่า อย่าเชื่อซื้ออย่างเหล่านั้น  
เพราะมีผลเสียมากกว่าผลดี **สากล เจริญ** มีรายงานเกี่ยวกับข้อเท็จจริงในเรื่องนี้



# ปัจจุบันกระแสแฟชั่นของการบริโภค

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ 'อาหารเสริม' กำลังได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีอันจะกินทั้งหลายแหล่ง ด้วยเหตุผลและความเชื่อที่ว่าได้รับประทานอาหารเสริมแล้วเป็นผลดีต่อร่างกาย รักษาได้สารพัดโรค ไม่เพียงแต่จะช่วยลดความอ้วนผิวพรรณเปล่งปลั่งมีไม้นวดแล้ว ยังทำให้ฉลาดและสมองดี เป็นต้น

นอกจากนั้น ความทรุดโทรมของสภาพร่างกายบนวิถีการดำรงชีวิตแบบรีบเร่ง ผู้คนมีอาการเครียด ทั้งจากภาวะเศรษฐกิจ การแข่งขันกับสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษทุกฟองไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกาย ซึ่งถูกสะเลยด้วยเหตุผลที่ว่า 'ไม่มีเวลา' สภาพร่างกายจึงจะปลดกษะเปลี่ยนหมดเรียวยหมดแรง สภาวะต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ 'อาหารเสริมสำเร็จรูป' กลายมาเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิต และสุขภาพของคนเมืองไปโดยปริยาย

อย่างไรก็ตาม ก็มีคำถามตามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปดังกล่าว เช่น มีสรรพคุณจริงอย่างที่โฆษณาไว้หรือไม่จริงหรือที่ข้อมูลทางวิชาการยืนยันว่าการกินอาหารเสริมมักจะเกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น รับประทาน น. น. ค. ส.

**เชื่อมมากเกิน ไป อาจ**  
เป็นการทำลายกระดูก หรือทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อุจจาระมีกลิ่นคาวปลา ซึมเศร้า หากรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเสริมไม่ใช่ยาวิเศษ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพโดยตรง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เปิดโอกาสให้มีการขึ้นทะเบียนเสริมอาหารได้เป็นครั้งแรกในปี 2539 โดยถือว่าเป็นอาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ หรือใช้กับบุคคลผู้มีวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขให้ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มนี้ ต้องแสดงฉลากตามที่กำหนด โดยฉลากต้องส่งมอบให้คณะกรรมการอาหารและยาอนุมัติก่อนนำไปใช้ต้องมีเลขที่อนุญาตใช้ฉลากอาหารด้วย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลักคือ ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ กับผลิตภัณฑ์ที่บรรจุหรือนำเข้าจากต่างประเทศ

ลักษณะทั่วไปของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะคล้ายคลึงกับผลิตภัณฑ์ยามาก โดยมักอยู่ในรูปเม็ดหรือเม็ดเคลือบฟิล์ม แคปซูลหรือแคปซูลนิ่ม บรรจุในภาชนะสวยงาม ปริมาณพอที่จะใช้ได้ประมาณ 1 เดือน ตามกฎหมายไม่อนุญาตให้ระบุสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ในการบำบัดรักษาโรค ดังนั้น

บนฉลากของผลิตภัณฑ์อาจมีระบุเพียง "สำหรับผู้ที่ต้องการ...(ผลิตภัณฑ์นั้นๆ)" เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ผู้ผลิตและจำหน่ายได้พยายามเลี่ยงกฎหมาย โดยทำโฆษณาแฝงในรูปแบบที่คล้ายกับการให้ข้อมูลวิชาการแก่ผู้บริโภค โดยไม่ระบุชื่อของบริษัทลง

ในแผ่นเหล่านั้น หรือทำเป็นคอลัมน์ตอบปัญหาสุขภาพในนิตยสาร หนังสือพิมพ์ หรือในสื่อวิทยุ โทรทัศน์ รวมทั้งจัดเป็นนิทรรศการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ในสถานที่จำหน่าย

**ผศ.น.พ.สรนิต ศิลธรรม** จากศูนย์โภชนาการ สถาบัน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล อธิบายความหมายของอาหารเสริมในวารสาร

กินเพื่อสุขภาพว่าผลิตภัณฑ์ที่รับประทานเพื่อเสริมการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งอาจอยู่ในรูปของเม็ด เกล็ด ผง แคปซูล ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ ที่รับประทานโดยตรง นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารเช้าหลักตามปกติทุกวัน โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับผู้ที่มีสุขภาพปกติ (ไม่ใช่สำหรับผู้ป่วย) และเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

หลายคนเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าอาหารเสริมคือยาวิเศษที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้โดยไม่ต้องกินอาหารหลักก็ได้ ซึ่งจริงๆ แล้ว อาหารเสริมไม่ใช่อาหารหลัก และไม่สามารถแทนอาหารหลักได้เลย แต่ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีวินัยในการใช้ชีวิตที่ดีคือกินอาหารครบทุกมื้อ ในแต่ละมื้อครบทุกหมู่ และที่สำคัญคือถูกสุขลักษณะมีการออกกำลังกายพอเหมาะเป็นประจำมีการพักผ่อนที่เพียงพอ รวมทั้งทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อาหารเสริมก็ไม่ถือว่ามีความจำเป็นสำหรับคุณนัก" ผศ.น.พ.สรนิตกล่าว

จากงานวิจัยเรื่อง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพรูปแบบและลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมของการใช้เพื่อรักษาตนเองของประชาชน โดย ดร.ลือชัย ศรีเงินยาว

หัวหน้างานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่าหากจะแบ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีมาขอใช้ตลอดตามสรรพคุณ จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. จะพบว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อเสริมความงามในสภาพสตรีจะเป็นผลิตภัณฑ์กลุ่มใหญ่ที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วยผลิตภัณฑ์ที่ใช้ควบคุมน้ำหนัก เช่น ผลิตภัณฑ์จากส้มแขก โคโคซาน โฟเบอร์ชนิดต่างๆ และผลิตภัณฑ์เพื่อผิวหนังป้องกันริ้วรอย เช่น น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน โปรตีนสกัดจากปลาทะเล วิตามินบีชนิด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่ใช้มากในสตรีที่เริ่มมีอายุเข้าสู่วัยกลางคน ส่วนผลิตภัณฑ์กลุ่มใหญ่อีกกลุ่มหนึ่ง คือผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับโรคเรื้อรัง เช่น น้ำมันปลา โครเมียม (กับผู้ป่วยเบาหวาน-ควบคุมน้ำหนัก) และผลิตภัณฑ์

บำรุงทั่วไป เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย เลซิติน โสม และวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ

ดร.ลือชัยกล่าวว่า จากข้อมูลการออกเลขการใช้ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยออย. ให้กับผลิตภัณฑ์ทั้งหมดที่นำเข้าจากต่างประเทศ (ปี 2539 ถึง 9 กุมภาพันธ์ 2542) และที่ผลิตภายในประเทศ (ปี 2539 ถึง 24 กุมภาพันธ์ 2542) พบว่าผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้เป็นกลุ่มผลิตภัณฑ์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่เติบโตเร็วมาก ผลิตภัณฑ์นำเข้าเพิ่มจาก 75 ฉลากเป็น 620 ฉลากในปี 2542 (เดือนกุมภาพันธ์) ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ผลิตภายในประเทศ เพิ่มจาก 65 ฉลาก เป็น 752 ฉลากในปี 2542 (เดือนกุมภาพันธ์) หรือเติบโตมากกว่า 100%

"การเติบโตของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ได้เพิ่มขึ้นในด้านจำนวนฉลากที่ได้รับในแต่ละปีเท่านั้น ในส่วนของชนิดของผลิตภัณฑ์ก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน โดยพบว่าในปี 2539 ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศทั้ง 69 ฉลาก มีผลิตภัณฑ์ทั้งหมด 9 ชนิดเท่านั้น ได้แก่ โคลีน ไนซีน คิว 10, กลูโคซามีน, ผลิตภัณฑ์โฟเบอร์, น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส, น้ำมันปลา, เลซิติน, ผลิตภัณฑ์โปรตีน, ผลิตภัณฑ์ส้มแขก และผลิตภัณฑ์ที่เป็นสูตรผสมระหว่างน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสกับน้ำมันปลาโดยผลิตแต่ละตัวอาจมีความแรง (ปริมาณต่อแคปซูลหรือเม็ด) แตกต่างกันไป"

### อาหารเสริมไม่จำเป็น

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมส่วนใหญ่หรือเกือบทุกยี่ห้อ ใช้กลูตาธินทางการตลาดในรูปแบบของระบบขายตรง พร้อมกับพิมพ์เอกสารอ้างอิงถึงคุณประโยชน์มหากาลให้ผู้บริโภคได้รับรู้ บางคนถึงขนาดหลงเชื่อจนล้มหลุมล้มตา เช่น ช่วยขจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยลดเขยสารอาหารที่ขาดไปจากการรับประทานอาหารไม่ครบถ้วน รับประทาน 1-7 วัน สดชื่น มีกำลัง สมอปลอดไปรุ่ง, 7-14 วัน ระบบขับถ่ายดีขึ้น, 14-21 วัน ผิวพรรณผ่องใส





จากสถานการณ์ของคนเมืองที่ยากยิ่งต่อ  
การที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขของการบริโภค  
อาหารอย่างถูกต้อง ขณะเดียวกัน สภาพ  
แวดล้อมก็เต็มไปด้วยมลพิษ ทั้งฝุ่นควันที่  
เราต้องหายใจเข้าไปทุกวัน อาหารและ  
เครื่องดื่มก็มีสารยาฆ่าแมลงและวัตถุกันเสีย  
ปนเปื้อน

เหล่านี้คือตัวบั่นทอนสุขภาพ ถ้าหาก  
ไม่เรียนรู้เรื่องหลักของโภชนาการอย่างถูก  
ต้อง อาจนำไปสู่ภาวะการเสื่อมโทรม หรือ  
การเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น คนที่ใจชอบ  
รับประทานผัก ผลไม้ ก็อาจนำไปสู่โรค  
มะเร็งลำไส้ โรคขาดสารอาหารจำพวก  
วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นที่มาของโรค  
อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคแก่ก่อนวัย โรคเครียด  
ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย เมื่ออาหาร  
ซึ่งปัจจุบันหลายคนหาทางออกด้วยการหัน  
มาซื้อ และบริโภคอาหารเสริมที่ราคาส่วน  
ใหญ่แพงแบบมหาโหด

**ผศ.ดร.ประไพศรี สิริจักรวาล** นัก  
โภชนาการจากสถาบันวิจัยโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยมหิดลให้ข้อมูลว่า จริงๆ แล้ว  
ถ้าผู้บริโภครับประทานอาหารให้ถูกหลัก  
โภชนาการ ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอ เน้น  
เรื่องความหลากหลาย ผลิตภัณฑ์อาหาร  
เสริมก็ไม่มีความจำเป็น

"เนื่องจากต่างประเทศทานกันเยอะ  
เราก็มักจะตามแฟชั่น พวกนี้เป็นสินค้าที่  
เข้าเสียเป็นส่วนมากถึง 70% เราเสียดุลการ  
ค้าค่อนข้างเยอะ และที่ขายตรงกันเสียเป็น  
ส่วนมาก จริงๆ แล้วไม่ถูกต้อง ยังไม่มีหลัก  
ฐานยืนยันว่าการรับประทานอาหารเสริมได้  
ผลดีต่อสุขภาพจริง เป็นการแก้ปัญหา

นวล .21-30 วัน อาการที่ผิดปกติของร่างกายลดความรุนแรง และรักษาสารพัดโรค โดยเฉพาะผู้ป่วยชั้นโคม่า อัมพาต (เส้นเลือดในสมองแตก) เป็นต้น ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังระบุว่า อาหารเสริมชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยผู้ที่ฟื้นจากไข้ ผู้ที่ต้องการป้องกันโรคขาดสารอาหาร ผู้ที่ต้องการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

ถ้าหากถามว่าทำไมผลิตภัณฑ์อาหารเสริมถึงได้รับความนิยมและตลาดเติบโตอย่างรวดเร็ว ก็คงอธิบายด้วยเหตุผลหลายประเด็นคือ น่าจะเป็นเรื่องของความเชื่อ ว่าการรับประทานอาหารเสริมนั้น มีคุณประโยชน์ดีกว่าการรับประทานอาหารหลักทั่วไป เช่น เหมือนคำโฆษณาอาหารเสริมยี่ห้อหนึ่งที่บอกว่าการรับประทานแล้วทำให้ฉลาด สมอติ หรือรับประทานแล้วช่วยป้องกันสารพัดโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็ง

ปัจจุบันอาหารเสริมที่มาขอจดทะเบียนกับอย. สามารถจัดกลุ่มได้ประมาณ 8 กลุ่มคือ กลุ่มผลิตภัณฑ์ประเภทวิตามิน กลุ่มผลิตภัณฑ์ช่วยลดการดูดซึมของไขมัน กลุ่ม

ผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากช่อดอกพืชกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากสมุนไพร กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติต่อต้านอนุมูลอิสระลดการเกิดโรคมะเร็ง กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ช่วยระลอกความแก่ และกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการขับถ่าย

โดยกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่มียอดขายสูงสุด คือกลุ่มที่ชะลอความแก่และเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถช่วยยืดความยืนได้ โดยเป้าหมายตลาดอยู่ที่วัยรุ่นและวัยกลางคนที่กำลังซื้อ ส่วนกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ถือว่ามีความเสี่ยงมากที่สุดคือกลุ่มที่รับประทานแล้วช่วยบำรุงสมอง รักษาโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งถ้าหากรับประทานเข้าไปเป็นเด็กก็ยิ่งมีอันตรายมากขึ้น เนื่องจากยังไม่มีความต้านทานในร่างกายที่เพียงพอ เช่น ถ้าหากรับประทานแล้วไม่มันดับปลามากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาเลือดไหลไม่หยุด

อย่างไรก็ตาม ความเพื่องูของธุรกิจอาหารเสริม คือการขยายตลาดขายตรงสู่ผู้บริโภค ที่ใช้สิ่งล่อใจและการโฆษณา โดยมี

ปัจจัยเรื่องผลตอบแทนค่อนข้างสูง ผู้ขายต่างมุ่งหวังว่าต้องกอบโกยผลกำไรให้ได้มากที่สุด โดยส่วนสำคัญที่สนับสนุนให้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เติบโตเร็วมากนั้น ข้อมูลจากสมาคมอาหารเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทยระบุว่า ชัดเจนว่า ระบบขายตรงนั้นเป็นส่วนแบ่งการตลาดมากถึง 50% ส่วนอีก 50% เป็นการจำหน่ายผ่านระบบค้าปลีก

อาหารเสริมไม่เพียงแต่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันถึงความปลอดภัยที่ชัดเจนแล้วราคานั้นก็แพงจนบางครั้งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจและก็มีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหลายอย่างที่คาดว่าด้วยคุณภาพ แต่ราคากลับแพงมหาโหด เช่น ผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากสัตว์ทะเลบางชนิดมีราคาซื้อขายที่ 4,000 บาทต่อ 50 เม็ด แต่มีคุณค่าไม่ต่างจากผลิตภัณฑ์ราคา 300 บาทที่วางขายกันทั่วไป

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ผู้บริโภคก็ควรมีวิจารณญาณในการเลือกซื้อ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจตามคำโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณ เนื่องจากร่างกายที่แข็งแรงนั้น เกิดจากพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหลักให้ครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ...

# อาหารพื้นบ้านไทยดีที่สุดใน

สำหรับคนมีเงินผู้สูงอายุซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของสินค้าเหล่านี้ และทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะให้ขายได้

นอกจากนี้ มีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหลายยี่ห้อที่บอกว่าสามารถช่วยรักษาโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นการสร้างความหวังให้กับผู้ป่วย ขณะเดียวกัน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้ ถ้าหากบริโภคระยะยาวก็ยังไม่มีความชัดเจนว่าปลอดภัย เช่น อาจทำให้เลือดแข็งตัว

“แต่ถ้าเราคิดจะซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ควรรับประทานที่ผ่านอย. เนื่องจากดูแลในเรื่องของความปลอดภัยแล้ว แต่ก็ไม่ได้รับรองประโยชน์ว่าดีจริงหรือเปล่ง ซึ่งจะมีค่าเตือนเอาไว้ ซึ่งถ้าเป็นลักษณะขายตรงจะเสี่ยงกว่าเยอะ เนื่องจากคนขายก็พยายามพูดในสิ่งที่ดี และมักจะอิงถึงตลาดของผู้บริโภคในอเมริกา ซึ่ง

เขาค่อนข้างปล่อย แต่ประชาชนก็มีข้อมูลข่าวสารให้เลือกเยอะ”

อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่มั่นใจในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จะเลือกซื้อ อาจจะสอบถามไปยังสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานในมหาวิทยาลัย หรือนักโภชนาการ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคเอง มิฉะนั้นจะเสียเงินในปริมาณมากโดยเปล่าประโยชน์ และเงินทองก็ไหลออกนอกประเทศอีกด้วย

นอกจากนี้ ผู้ขายขายของเราโดยทั่วไปมีอายุที่ยืนยาว สุขภาพแข็งแรงทั้งที่ไม่เคยพึ่งพาอาหารเสริมที่ผ่านระบบการขายตรง ราคาสูงลิ่วตามแพ็คเกจ และคำนิยมแบบตะวันตก สิ่งสำคัญคือการมีสุขภาพที่ดีก็คือ การบริโภคอาหารแบบพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเป็ผัก ผลไม้ ปลา ที่ปลอดภัยจากสารพิษ และการได้ออกแรง ออกกำลัง



กาย คลุกคลีกับอากาศบริสุทธิ์ ที่หาได้ยากยิ่งในสังคมเมือง

พ.ญ.ฉายศรี สุพรรณศิลป์ชัย ผู้อำนวยการส่วนพฤติกรรมและสังคม สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำผู้บริโภค 9 ข้อ เพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมคือ 1.มีโภชนาการที่เหมาะสมกับสุขภาพ 2.เคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉงในทุกวัน และเพิ่มการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ วิ่ง ฯลฯ อย่างน้อย 30-45 นาทีต่อวัน 3.ลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง/ไขมันและคอเลสเตอรอลสูง/บริโภคผักผลไม้ให้เพียงพอ

4.ลดการบริโภคเกลือโซเดียมลงไม่ให้เกิน 6 กรัม/วัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป ลดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกิน 40-50 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะ 5.หยุดสูบบุหรี่และจำกัดการดื่มเหล้าผู้ชายไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน ผู้หญิงไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน

6.ตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด โดยเฉพาะอายุมากกว่า 40 ปี 7.เรียนรู้ว่าตัวเลขใดที่แสดงถึงความผิดปกติของระดับความดัน และระดับน้ำตาลในเลือด 8.ระดับหรือระดับความดันโลหิตหรือระดับน้ำตาลในเลือดบ่อยครั้ง 9.ถ้าเป็นโรค ควรเสริมทักษะในการจัดการตนเอง เพื่อการควบคุมระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี และติดตามการรักษาและเฝ้าระวังโรคแทรกซ้อนอย่างสม่ำเสมอ