



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>



## อาหารเช้า มีสำคัญ ที่ส่งผลบวกต่อหัวใจ สามารถช่วยลดโรคหลอดเลือดสมองได้

ผลวิจัยชี้ การทานอาหารในมื้อเช้า คือสิ่งสำคัญที่ส่งผลให้ช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมองได้

อาหารเช้า เป็นหนึ่งมื้ออาหารสำคัญในการสร้างพลังงานให้แก่ร่างกายและสมองต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละวันได้อย่างมีนัยสำคัญ และส่งผลได้ดีและประสิทธิภาพมากที่สุด

ทีมนักวิจัยจาก Inrae, Inserm และ Université Sorbonne Paris Nord จากฝรั่งเศส รวมถึงสถาบัน Barcelona Institute for Global Health เผยว่า การรับประทานอาหารเช้าเร็วขึ้น จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ และหลอดเลือดสมองมากขึ้น รวมถึงมือเย็นซึ่งเป็นมือสุดท้ายของวัน หากรับประทานอาหารเช้าเท่าใด จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>

ผลการศึกษาและวิจัยด้วยการบันทึกข้อมูลจากผู้เข้าร่วมมากกว่า 103,000 คน โดยกลุ่ม NutriNet-Santé ในปี 2009 ถึง 2022 ถูกนำมาใช้ในการวิจัยนี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ ความไปได้ของพฤติกรรมการกินมนุษย์ พบว่าเวลาในการรับประทานอาหารเช้าและเย็นนั้น มีความสัมพันธ์กับจังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งอาจมีบทบาทในการลดและเพิ่มความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ และหัวใจวายได้ โดยพบมากใน กลุ่มที่มีอายุเฉลี่ย 42 ปี และ 79% เป็นผู้หญิง

ความเสี่ยงเหล่านี้จะเพิ่มขึ้น 6% ต่อชั่วโมง เป็นผลมาจากการรับประทานอาหารเช้าช้าและสาย รวมถึงผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้าด้วย ตัวอย่างเช่น รับประทานอาหารเช้ามื้อแรกในเวลา 09.00 น. จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มเป็น 6% เมื่อเทียบกับการรับประทานอาหารเช้าตอน 08.00 น. เป็นต้น โดยสำหรับมือเย็น หรือมือสุดท้ายของวัน การรับประทานอาหารเช้าเหล่านี้ช้ากว่า 21.00 น. มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เพิ่มขึ้นมากถึง 28% เมื่อเทียบกับการรับประทานอาหารเช้าก่อน 20.00 น. เช่นเดียวกัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 21 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>

ปัจจุบันทาง WHO นั้นได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการบริโภค และอาหารที่มากขึ้น เพื่อลดปัญหาโรคหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมอง ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่พบบ่อยที่สุด โดยมีผู้เสียชีวิตกว่า 8 ล้านคน ที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิต การสูบบุหรี่ และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

การเก็บข้อมูลดังกล่าว มีจุดประสงค์เพื่อเน้นย้ำถึงความสำคัญของ “อาหารเข้าและอาหารเย็น” ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัย เกี่ยวกับการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะการทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะอนามัย มีประโยชน์ และตรงต่อเวลา มักจะส่งผลดีต่อร่างกายมนุษย์ และมีผลต่อการควบคุมความดันโลหิตโดยตรงอย่างแน่นอน