

ไขมันที่ไม่ดี... ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

ไขมันทรานส์

เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูป

$$\text{กรดไขมันไม่อิ่มตัว} + \text{ไฮโดรเจน} = \text{กรดไขมันอิ่มตัวสูง}$$

ชื่อบนสลากอาหาร คือ

- กรดไขมันชนิดทรานส์
- Hydrogenated Oil
- Partially Hydrogenated Oil

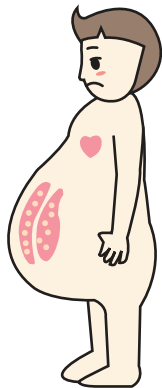


พบมากใน

- มาการีน เนยขาว
- อาหารฟาสต์ฟู้ด
- ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป
- อาหารที่ทอดหรืออบนานๆ
- เค้ก คุกกี้ เบเกอรี่
- ครีมเทียม วิปป์ครีม
- อาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

โทษของไขมันทรานส์

- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง มะเร็ง เบาหวาน
- เพิ่มการสะสมของไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะไขมันที่หน้าท้อง
- เพิ่มระดับไขมันตัวที่ไม่ดี (LDL-C) ลดระดับไขมันตัวที่ดี (HDL-C)

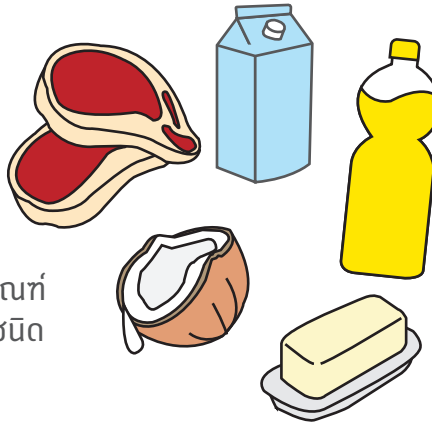


ไขมันอิ่มตัว

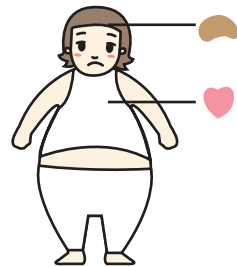
เป็นไขมันที่พบในสัตว์เป็นส่วนใหญ่

พบมากใน

- ไขมันหมู
- น้ำมันพืช
- เนื้อสัตว์
- นม
- เนย
- พบในผลิตภัณฑ์จากพืชบางชนิด เช่น กะทิ



โทษของไขมันอิ่มตัว



เมื่อกินในปริมาณมาก สะสมในเซลล์ไขมันทั่วร่างกาย เกิดโรคอ้วน ไขมันที่ผนังหลอดเลือดแดง นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

อย่างไรก็ตาม

ไขมันอิ่มตัวก็ยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ต่างๆ ทั้งเซลล์สมอง กระดูก ผิวหนัง และเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนต่างๆ จึงควรบริโภค แต่ควบคุมในปริมาณจำกัด

ที่มา : พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล และศูนย์เบาหวานศิริราช

ไขมันกินได้ เลือกให้ถูก กินให้พอดี



ไขมันที่ดี...ไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

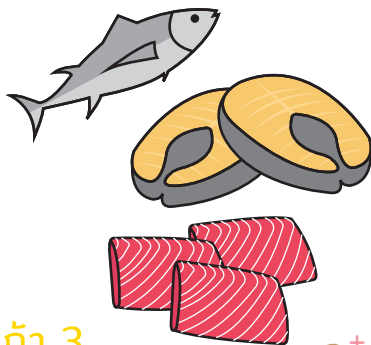
กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบในปลา

กรดหลัก 2 ตัว คือ

1. EPA (Eicosapentaenoic Acid)
2. DHA (Docosahexaenoic Acid)

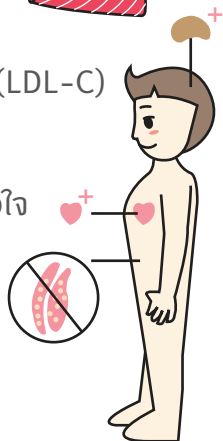
พบมากใน

- ปลาทะเลน้ำลึก เช่น
- ปลาแซลมอน ปลาทูน่า
- ปลาน้ำจืดบางชนิด



ประโยชน์ของโอเมก้า 3

- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C)
- ลดความหนืดของเลือด
- ลดการอักเสบภายในร่างกาย
- ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง
- DHA ช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึมของ เซลล์ไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะ บริเวณหน้าท้อง

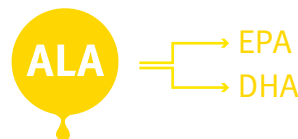
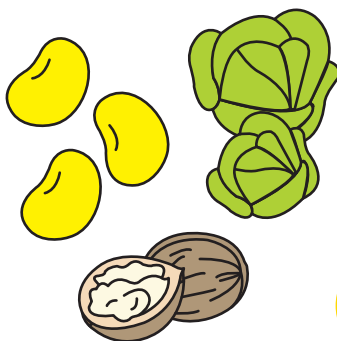


กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบในพืช (ALA)

ALA (Alpha-linolenic Acid)

พบมากใน

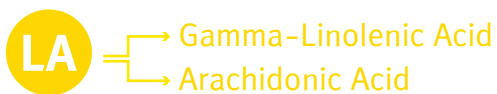
- ถั่ววอลนัท ถั่วเหลือง
 - เล็ดแฟล็กซ์ คาโนลา
 - ผักสีเขียวบางชนิด เช่น กะหล่ำเล็ก ผักโขม
- ร่างกายสามารถเปลี่ยน



กรดไขมันโอเมก้า 6 (LA)

พบมากใน • น้ำมันพืชชนิดต่างๆ

ร่างกายสามารถเปลี่ยน



ซึ่งทำหน้าที่ส่งผ่านคำสั่งทางเคมีในร่างกาย

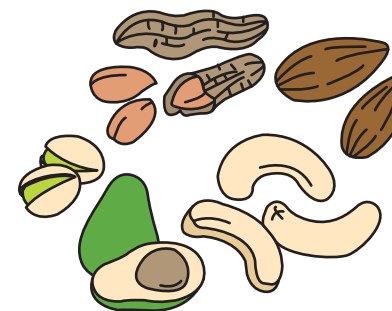


กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA)

MUFA (Monounsaturated Fatty Acid)

พบมากใน

- น้ำมันมะกอก
- อะโวคาโด
- อัลมอนด์
- พีตาชิโอ
- ถั่วลิสง
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์



ประโยชน์ของ MUFA

- มีส่วนช่วยในกลไกการลดน้ำหนัก
- ช่วยยับยั้งการกลับมาเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว

การลดน้ำหนัก

- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ
- เลือกใช้น้ำมันเพื่อปรุงอาหารในปริมาณน้อยๆ
- เลือกอาหารประเภทอบ นึ่ง ต้ม หรือ ผัดน้ำมันน้อยเป็นหลัก เลี่ยงอาหารทอด

เพื่อสุขภาพที่ดี

กินปลา ธัญพืช ผัก และ ผลไม้
กินอาหารรสอ่อน ปริมาณพอเหมาะทุกวัน

อัตราส่วนที่เหมาะสมที่ควรบริโภค
โอเมก้า 6 ต่อ โอเมก้า 3 คือ

โอเมก้า 6 : โอเมก้า 3
1 : 1

หรือ

โอเมก้า 6 : โอเมก้า 3
4 : 1