

## ไขมันในเลือดสูง ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

- ไม่รับประทานอาหารผัดๆ ทอดๆ บ่อยเกินไป
- หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์
- รับประทานไขมันไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือ รับประทานเฉพาะไข่ขาว
- รับประทานผัก ผลไม้ 2 ทักพี ต่อ 3 มื้อ
- รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพื่อไปช่วยจับไขมันตัวร้าย
- สิ่งสำคัญคือ ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที เพื่อสร้างไขมันตัวดี และ เผาผลาญไขมัน



ข้อมูลโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล

จัดทำโดย กัลยา ศรีจันทร์

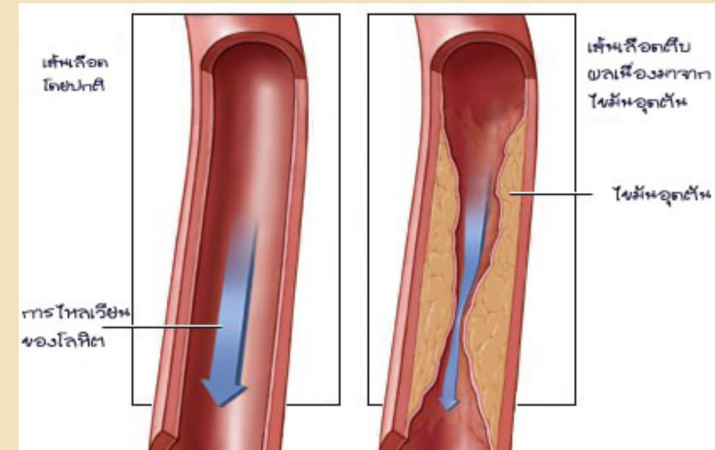
งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ

## ไขมันในเลือดสูง



**"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"**

**งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม**

**โทร 0 4459 1126 ต่อ 116**

**Group.wunjun.com/thatumhealthy**

# สาเหตุ

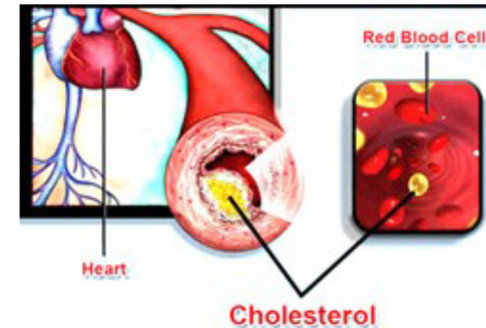
ภาวะไขมันในเลือดสูง มีสาเหตุหลักมาจากอาหารที่รับประทาน อาหารที่เรารับประทานเข้าไปถ้าเป็นอาหารประเภท ผัดๆ ทอดๆ หรือเป็นเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ หนังสัตว์ และเครื่องในสัตว์ ก็จะทำให้เราได้รับไขมันมาก ไขมันจะไปสะสมอยู่ในเส้นเลือด เมื่อมีการเจาะตรวจเลือด ก็จะพบว่าภาวะไขมันในเลือดโดยรวมสูง แต่ต้องดูว่า ไขมันตัวที่สูงคือตัวใด เพราะในร่างกายเรามีไขมันหลายชนิด



# เราจะทราบได้ว่าเรามีไขมันในเลือดสูงได้หรือไม่

เราต้องเจาะตรวจเลือด ซึ่งต้องตรวจในห้องปฏิบัติการ โดยไขมันนั้นมี 2 ตัว คือ

1. ไขมันตัวร้าย หรือ คอเลสเตอรอล (Low-density lipoprotein-LDL) ซึ่งไขมันตัวร้ายนั้นจะเป็นตัวซึ่งไปเกาะอยู่ในเส้นเลือด หรือเกาะตามอวัยวะต่างๆ ถ้าไปเกาะในเส้นเลือดก็จะทำให้เส้นเลือดตีบและอุดตัน โดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ และสมอง ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจอาจจะ เป็นเฉียบพลัน หรือถ้าหลอดเลือดในสมองอุดตันก็จะทำให้ไม่รู้สึกรู้ส เป็น อัมพฤกษ์/อัมพาต



2. ไขมันตัวดี (High-density lipoprotein-HDL) จะเป็นตัวที่พาไขมันตัวร้ายที่อยู่ในร่างกายโดยเฉพาะในหลอดเลือดของเราไปให้ตับทำลาย