

มารู้จักไขมันกันเถอะ

ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงและสะสมอยู่ในร่างกาย เมื่อจำเป็นร่างกายจะดึงเอาไขมันที่สะสมไว้นี้มาใช้ โดยไขมันปริมาณ 1 กรัม ให้พลังงานมากถึง 9 กิโลแคลอรี ในขณะที่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ (โปรตีน) และอาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ในปริมาณเดียวกัน ให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรีเท่านั้น

ดังนั้น หากรับประทานไขมันมากเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน

ปริมาณไขมันที่ได้รับต้องเหมาะสม

เพราะหากได้รับอาหารจำพวกไขมัน ข้าว แป้ง น้ำตาล มากเกินความต้องการ จะส่งผลต่อระดับไขมันในร่างกายและหลอดเลือด

หมวดอาหาร	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี/ วัน)			หน่วย
	1,600	2,000	2,400	
ข้าว/ แป้ง	8	10	12	ทัพพี (1 ทัพพี = 5 ชต.)
ผัก	4 (6)	5	5	ส่วน
ผลไม้	3 (4)	4	5	ส่วน
เนื้อสัตว์	6	9	12	ส่วน (1 ส่วน = 2 ชต.)
นม	2 (1)	1	1	ส่วน (1 ส่วน = 240 มล.)
น้ำมัน***	4	6	6	ช้อนชา
น้ำตาล น้ำปลา เกลือ	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น			

หมายเหตุ เลขใน () คือปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่ ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
- 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง-ชายที่ใช้พลังงานมาก เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

ชนิดของไขมัน

ไขมันที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ	ไขมันที่เป็นอันตรายต่อหัวใจ
Monounsaturated Fat (ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว) หรือ MUFA พบมากในพืชที่ให้น้ำมัน เช่น มะกอก ถั่วลิสง เมล็ดชา และรำข้าว	Saturated Fat (ไขมันอิ่มตัว) พบในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น หนังเป็ด หนังไก่ น้ำมันหมู เนื้อติดมัน และยังพบในเนย น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว
Polyunsaturated Fat (ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน) หรือ PUFA ส่วนใหญ่พบในพืชที่ให้น้ำมันมาก เช่น ข้าวโพด ดอกคำฝอย ทานตะวัน ถั่วเหลือง และยังพบได้ในปลา	Hydrogenated oil และ Trans Fat เป็นไขมันที่ได้จากการทำน้ำมันพืชให้อยู่ในรูปของแข็งและป้องกันการเหม็นหืน เช่น เนยเทียม เนยขาว มาร์การีน น้ำมันทอดซ้ำ อาหารฟาสต์ฟู้ด ลูกก๊อกรอบต่าง ๆ

ทราบได้อย่างไรว่าไขมันในเลือดสูง

วิธีการ : เจาะเลือดตรวจระดับของไขมันในเลือด ซึ่งมักจะตรวจดู 2 ชนิด คือ คอเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์

ประเภทของไขมัน	ระดับปกติ
คอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol)	น้อยกว่า 200 มก./ดล.
เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล (ไขมันดี) (HDL-Cholesterol)	มากกว่า 40 มก./ดล. (ถ้าสูงจะดี)
แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล (ไขมันร้าย) (LDL-Cholesterol)	น้อยกว่า 100 มก./ดล.
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	น้อยกว่า 150 มก.%

ที่มา : National Cholesterol Education Program (NCEP)

หลักการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันและลดไขมันในเลือด

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่มีน้ำตาลมาก
 - อาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล น้ำมันและกะทิ
 - อาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น น้ำหวาน ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกกวาด เป็นต้น
- เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยให้มากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ น้ำตาลน้อย เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู เป็นต้น
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (คำนวณจาก BMI)
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง
- งดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และงดสูบบุหรี่

วิธีคิด BMI (ดัชนีมวลกาย)

ดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นข้อบ่งชี้ถึงสถานะของสุขภาพที่ดี

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)} \times \text{ความสูง (เมตร)}}$$

ประเภท	ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.ม.) สำหรับคนไทย	ระดับความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
น้ำหนักตัวน้อยเกินไป	น้อยกว่า 18.5	ความเสี่ยงต่ำแต่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างอื่น
น้ำหนักตัวปกติ	18.5 - 22.9	ปานกลาง
น้ำหนักตัวมากเกินไป	23.0 - 24.9	เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
มีภาวะอ้วน	25.0 - 29.9	สูง
ระดับที่ 1	30.0 - 34.9	สูงมาก
ระดับที่ 2	35.0 - 39.9	รุนแรง

* ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 กก./ตร.ม. ทำให้มีอัตราการตายสูงกว่าคนที่ไม่อ้วนถึง 30% การลดน้ำหนัก 5-10% จากเดิมลดอัตราการตายโดยรวมได้ถึง 20%

ตัวอย่างรายการอาหาร ใน 1 วัน

อาหารเช้า : ข้าวต้มปลากระพงและสั้มเขียวหวาน

ข้าวต้ม (ข้าวซ้อมมือ)	4 ทัพพี
ปลากระพง	2 ช้อนคาว
น้ำมันกระเทียมเจียว	2 ช้อนชา
สั้มเขียวหวาน	1 ผลกลาง
นมขาดมันเนย	1 กล่อง (240 มล.)
ขึ้นช่าย	ตามต้องการ

พลังงาน
495 กิโลแคลอรี
คอเลสเตอรอล
12 มิลลิกรัม

อาหารกลางวัน : เชียงไขไก่และสับปะรด

เส้นเชียงไข	3 ทัพพี
เนื้อไก่ต้มสุก	4 ช้อนคาว
น้ำมันกระเทียมเจียว	2 ช้อนชา
ถั่วงอก	1 ทัพพี
น้ำตาลทราย	ใช้แต่น้อย
สับปะรด	9 ชิ้นพอดีคำ

พลังงาน
545 กิโลแคลอรี
คอเลสเตอรอล
42 มิลลิกรัม

อาหารเย็น : ข้าวสวย ต้มยำหมูเห็ด ปลาอินทรีนึ่งบ๊วย ผักผักรวมมิตรน้ำมันหอยและชมพู

ข้าวสวย (ข้าวซ้อมมือ)	3 ทัพพี
ต้มยำหมูเห็ด	
เนื้อหมูไม่ติดมัน	2 ช้อนคาว
น้ำปลา	ใช้แต่น้อย
พริก มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด	ตามต้องการ
ปลาอินทรีนึ่งบ๊วย	
ปลาอินทรี	2 ช้อนคาว
ขิง บ๊วย	ตามชอบ (บ๊วยใช้แต่น้อย)

ผักผักรวมมิตรน้ำมันหอย

ถั่วงอก เต้าหู้ขาว เต้าหู้แข็ง แครอท	1 ทัพพี
น้ำมันถั่วเหลือง	2 ช้อนชา
น้ำมันหอย	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว	ใช้แต่น้อย
ชมพู	2 ผลขนาดกลาง

พลังงาน
635 กิโลแคลอรี
คอเลสเตอรอล
52 มิลลิกรัม

รวมพลังงานทั้งวัน 1,675 กิโลแคลอรี

ลดความเสี่ยง NCDs ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลักการ 3อ.2ส.



กินจิต ยึดชีวิต



ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

ไตไม่วาย ชีวิตดีดี



รัก นะถึงบอก



ลดมัน ลดเสี่ยง เสี่ยงโรคหัวใจ



โรงพยาบาลท่าตูม

ณ ศูนย์พัฒนาระบบสุขภาพ

www.hatthaboom-hsp.com
โทร 044-86126