

ไขมันที่ไม่ดี...ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

ไขมันทรานส์

เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูป

กรดไขมัน
ไม่อิ่มตัว + ไฮโดร
เจน = ไขมัน
ทรานส์

ข้อบ่งชี้ของอาหาร คือ

- กรดไขมันชนิดทรานส์
- Hydrogenated Oil
- Partially Hydrogenated Oil

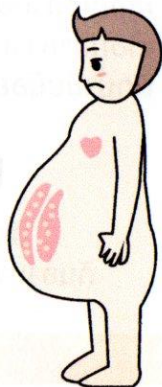


พบมากใน

- 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

เป็นไขมันที่พบในสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นส่วนใหญ่

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



โทษของไขมันอิ่มตัวเมื่อกินในปริมาณมาก



- สะสมในเซลล์ไขมันทั่วร่างกาย เกิดโรคอ้วน
- จับที่ผนังหลอดเลือดแดง นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

อย่างไรก็ตาม

ไขมันอิ่มตัวก็ยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์ต่างๆ ทั้งเซลล์สมอง กระดูก ผิวหนัง และเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนต่างๆ จึงควรบริโภค แต่ควบคุมในปริมาณจำกัด

ที่มา : พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล และศูนย์เบาหวานศิริราช



องค์การบริหารส่วนตำบลจักราช

ไขมันกินได้ เลือกให้ถูก กินให้พอดี



มาทำความรู้จัก ไขมันในอาหาร

ซึ่งแบ่งเป็นไขมันที่ดี และไขมันที่ไม่ดี กินเยอะ
ถ้ารู้จักเลือกกินไขมันดีในปริมาณที่เหมาะสม
จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แถมยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย

ไขมันที่ดี...ไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

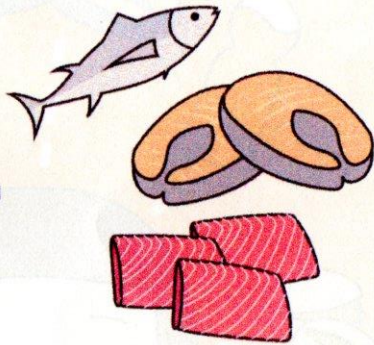
กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบในปลา

มีกรดไขมันหลักๆ 2 ตัว คือ

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

พบมากใน

- ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า
- ปลาน้ำจืดบางชนิด



ประโยชน์

- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C)
- ลดความหนืดของเลือด
- ลดการอักเสบภายในร่างกาย
- ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง
- DHA ช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึมของเซลล์ไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง

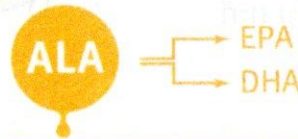
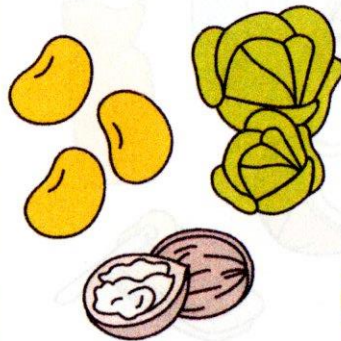


กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบในพืช (ALA)

ALA (Alpha-linolenic Acid)

พบมากใน

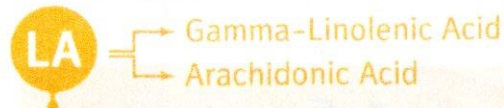
- ถั่ววอลนัท ถั่วเหลือง
 - เมล็ดแฟล็กซ์ คาโนลา
 - ผักสีเขียวบางชนิด เช่น กะหล่ำเล็ก ผักโขม
- ร่างกายสามารถเปลี่ยน



กรดไขมันโอเมก้า 6 (LA)

พบมากใน • น้ำมันพืชชนิดต่างๆ

ร่างกายสามารถเปลี่ยน



ซึ่งทำหน้าที่ส่งผ่านคำสั่งทางเคมีในร่างกาย



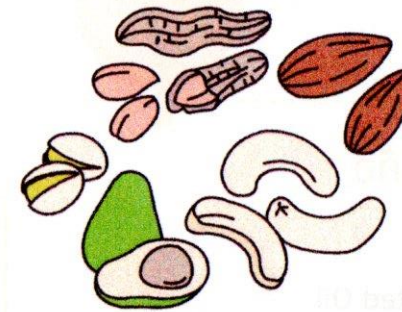
ควรบริโภคโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 ในอัตราส่วนที่เหมาะสม คือ 1:1 ถึง 4:1

กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA)

MUFA (Monounsaturated Fatty Acid)

พบมากใน

- น้ำมันมะกอก
- อะโวคาโด
- อัลมอนด์
- พิตาชิโอ
- ถั่วลิสง
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์



ประโยชน์

- มีส่วนช่วยในกลไกการลดน้ำหนัก
- ช่วยยับยั้งการกลับมาเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว

ผู้ที่ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก

- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ
- เลือกใช้น้ำมันเพื่อปรุงอาหารในปริมาณน้อยๆ
- เลือกอาหารประเภทอบ นึ่ง ต้ม หรือ ใช้น้ำมันน้อยเป็นหลัก เลี่ยงอาหารทอด

เพื่อสุขภาพที่ดี

กินปลา รับประทานพืช ผัก และ ผลไม้ กินอาหารรสอ่อน ปริมาณพอเหมาะทุกวัน

