

ข้อแนะนำ ในการเลือกรับประทานไขมัน



1. เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือไขมันต่ำ เช่น เนื้ออกไก่ เนื้อปลา และนมพร่องมันเนย
2. เลือกใช้น้ำมันในการประกอบอาหารให้เหมาะสมกับการผัด - เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันรำข้าว
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หอยทอด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู
4. อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนเลือกซื้ออาหาร



ปริมาณน้ำมันที่แนะนำต่อวัน
น้ำมัน 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี
ปริมาณน้ำมันที่เหมาะสม ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

ไขมันดี (HDL)
สามารถเพิ่มขึ้นได้จาก
การออกกำลังกาย
เป็นประจำ

ลด LDL ลดไขมันเลว

• โภชนบริการ ชั้น 2 ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬารัตน์ โรงพยาบาลจุฬารัตน์

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

• โภชนบริการ

โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ขนาด 400 เตียง

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์

🕒 เวลา 08.00 - 16.00 น.

• สอบถามเพิ่มเติม / นัดหมาย

โทรศัพท์ 0 2576 6122



โรงพยาบาลจุฬารัตน์
906 ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงตลาดบางเขน
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

PR67017

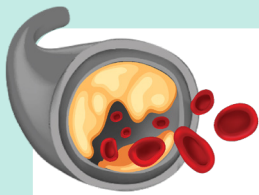


โรงพยาบาลจุฬารัตน์
CHULABHORN HOSPITAL

ภาวะไขมันในเลือดสูง Dyslipidemia



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”



ภาวะไขมันในเลือดสูง Dyslipidemia

เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด มีหลายรูปแบบได้แก่

- ระดับคอเลสเตอรอลรวม Total Cholesterol ในเลือดสูง; มากกว่า 200มก./ดล.
- ระดับ Low Density Lipoprotein Cholesterol (LDL-C) ในเลือดสูง; มากกว่า 130 มก./ดล.
- ระดับ High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือดต่ำ เพศชาย น้อยกว่า 40มก./ดล., เพศหญิง น้อยกว่า 50 มก./ดล.
- ระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ในเลือดสูง; มากกว่า 150 มก./ดล. หรือระดับไขมันในเลือดผิดปกติแบบใดแบบหนึ่ง รวมกัน 2 อย่างขึ้นไป

ไขมันในอาหาร

ไขมันเป็นสารอาหารสำคัญที่เป็นแหล่งพลังงานโดยร่างกายต้องการประมาณ 25 - 30 % ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน เมื่อแบ่งชนิดของไขมันในอาหารตามโครงสร้างทางเคมี แบ่งได้ดังนี้

-  **ไขมันอิ่มตัว** (Saturated fatty acid, SFA)
-  **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว** (Monounsaturated fatty acid, MUFA)
-  **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน** (Polyunsaturated fatty acid, PUFA)



ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fatty Acid, SFA)

เป็นไขมันที่พบมากในสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และพืชบางชนิด ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ ไขมันหมู น้ำมันหมู หนังกไ้ น้ำมันไก่ ไข่แดง เบคอน เนย นมไขมันเต็ม ชีส น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม



ถ้ารับประทานมากเกินไป ส่งผลให้...

- เพิ่มระดับ LDL-C, ไตรกลีเซอไรด์, โคเลสเตอรอลรวม
- ลดระดับ HDL-C
- เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

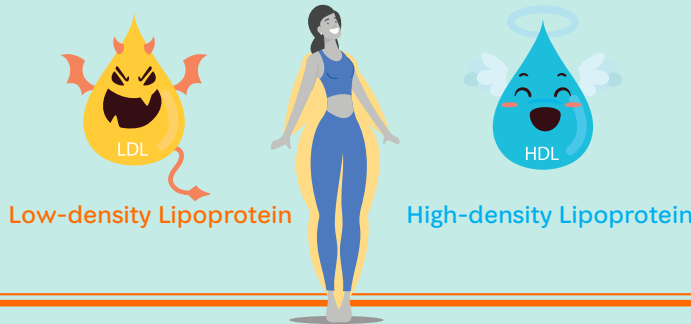
ไขมันทรานส์ (Trans Fatty Acid)

เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูป เช่น เนยขาว มาการีน ครีมเทียม วิปป์ครีม อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป หรือผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ อาหารที่ใช้ น้ำมันที่ไฮโดรเจน



 โทษของไขมันทรานส์

- เพิ่ม LDL, ไตรกลีเซอไรด์, โคเลสเตอรอล (ไขมันเลว)
- ลด HDL (ไขมันดี)
- เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง



ไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fatty Acid)

พบมากในพืช มีลักษณะเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง โดยสามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ


 **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว** (Monounsaturated fatty acid, MUFA)

พบได้มากใน น้ำมันมะกอก, อะโวคาโด, อัลมอนต์, พีตาชิโอ, ถั่วลิสง, เม็ดมะม่วงหิมพานต์



 ประโยชน์ของ MUFA

- ✓ ลด LDL, ไตรกลีเซอไรด์, โคเลสเตอรอล (ไขมันเลว)
- ✓ เพิ่ม HDL (ไขมันดี)
- ✓ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด


 **ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน** (Polyunsaturated Fatty Acid; PUFA) แบ่งได้ 2 ชนิด ได้แก่

โอเมก้า 3 (Omega-3 Linolenic acid) พบมากใน

- ปลาทะเลน้ำลึก; ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, ปลาซาร์ดีน, ปลาทู
- ปลาน้ำจืด; ปลาสวาย, ปลาช่อน, ปลานิล
- วอลนัท, เมล็ดแฟลกซ์, เมล็ดเจีย, คาโนล่า, จมูกข้าวสาลี, งาขี้ม่อน, งาขาว-งาดำ



OMEGA-3

 ประโยชน์ของโอเมก้า 3

- ✓ ลด LDL-C, ไตรกลีเซอไรด์, โคเลสเตอรอลรวม
- ✓ เพิ่ม HDL-C
- ✓ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ✓ ลดการอักเสบของร่างกาย
- ✓ ลดความหนืดของเลือด

โอเมก้า 6 (Omega-6 Linoleic acid) พบมากใน

- น้ำมันพืชชนิดต่าง ๆ น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง

