

# ไขมัน

น.ส.ศรียรรณ ทองแพง

ที่ปรึกษา อ.ศรีสรัมย์ วิบูลยานนท์

ศูนย์เบาหวานศิริราช

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ไขมัน...คืออะไร ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อใช้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยน้ำมัน

1 ซัอนซา ให้ไขมัน 5 กรัม พลังงาน 45 กิโลแคลอรี นอกจากพลังงานแล้วไขมันยังให้ประโยชน์แก่ร่างกาย คือ

- ดูดซึมและสะสมวิตามินที่ละลายในไขมัน
- ช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโต
- ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น/อาหารนุ่มลิ้นขึ้น

## ประเภทของไขมัน

1. ไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์ ได้แก่ : น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันจากวัว ครีม นมสด เนย ไข่แดง เบคอน และหนังสัตว์ /มันสัตว์

- มีคอเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่จำเป็นต่อร่างกาย
- ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ตีบ



ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์ (ไขมันอิ่มตัว)

2. ไขมันหรือน้ำมันจากพืช แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

2.1 ชนิดที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ได้แก่ : น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันคาโนลา น้ำมันรำ

ข้าว งา ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

- เพิ่มระดับไขมันดี (เอชดีแอล—คอเลสเตอรอล)
- ลดระดับไขมันตัวร้าย (แอลดีแอล—คอเลสเตอรอล) และลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์
- ช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลกลูโคสไปใช้ได้ดีขึ้น และช่วยลดภาวะดื้ออินซูลินในผู้เป็นเบาหวาน

2.2 ชนิดที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ได้แก่ : น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด และน้ำสลัดต่างๆ

- ลดระดับไขมันตัวร้าย (แอลดีแอล—คอเลสเตอรอล)
- ถ้ากินในปริมาณที่มากเกินไปจะลดระดับไขมันตัวดี (เอชดีแอล—คอเลสเตอรอล)



ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากพืช (ไขมันไม่อิ่มตัว)

2.3 ชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว ได้แก่ : น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ

- ให้กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

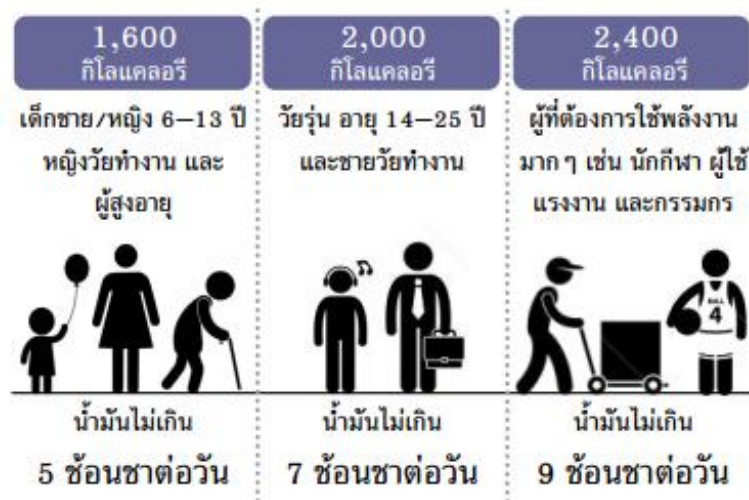


ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากพืช (ไขมันอิ่มตัว)

รู้หรือไม่ ??? ไขมันตัวดี (เอชดีแอล—คอเลสเตอรอล) เพิ่มขึ้นได้จากการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

### ความต้องการไขมันของร่างกาย

ร่างกายต้องการไขมันโดยรวมไม่ควรเกินร้อยละ 25—30 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ดังนี้



โดยทั่วไปแนะนำปริมาณน้ำมันในคนปกติ  
ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน และไม่ควรเกิน 3—4 ช้อนชา  
ต่อวันในผู้เป็นเบาหวานที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

## ไขมันทรานส์

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) หรือกรดไขมันทรานส์ (Trans Fatty acid) เป็นกรดไขมันที่มีโครงสร้างทางเคมีแตกต่างไปจากเดิม ซึ่งเกิดจากทั้งสาเหตุธรรมชาติและจากกระบวนการอุตสาหกรรมที่มีการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืช เรียกว่า “กระบวนการไฮโดรจิเนชัน”

**อันตรายจากไขมันทรานส์ :** ทำให้เพิ่มระดับไขมันตัวร้ายและลดระดับไขมันตัวดี และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

## แหล่งอาหารที่มีไขมันทรานส์

อาหารที่พบว่ามีไขมันทรานส์อยู่จำนวนมาก คือ ขนมอบหรือเบเกอรี่ที่มีมาการีนและเนยขาวเป็นส่วนประกอบ เช่น คูกี้ แครกเกอร์ ขนมปัง และขนมขบเคี้ยว เป็นต้น และยังพบในครีมเทียม อาหารอบ อาหารทอด และอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

ไขมันทรานส์บางชนิดพบในผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น เนย นมสด และเนื้อมัน เป็นต้น แต่พบในปริมาณเล็กน้อย

## ตัวอย่างปริมาณไขมันทรานส์ในอาหาร\*



\* เป็นปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารน้ำหนัก 100 กรัม

\*\* มาการีน สูตร 1 มีส่วนผสมของน้ำมันดอกทานตะวันและน้ำมันถั่วเหลือง

สถาบันการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้บริโภค  
ไขมันทรานส์น้อยกว่า 1% ของพลังงานที่ต้องการทั้งหมด

อ้างอิง : ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## ข้อแนะนำในการบริโภคไขมัน

- ลดการกินไขมันจากสัตว์ทุกชนิด เลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมันและหนัง เนื้อปลา และนมพร่อง

หรือขาดมันเนย

- เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการทำอาหารเป็นประจำ เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมัน

รำข้าว

- เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง และอบ เป็นประจำ เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารผัดและทอด
- ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง เช่น หอยทอด ผัดไทย และข้าวขาหมู เป็นต้น
- ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีมาการีนและเนยขาวเป็นส่วนประกอบ (มีกรดไขมันทรานส์)
- อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง