

## คุณค่าอาหารไทยกับไขมันในเลือด

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงปรียานุช แยมวงษ์

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในปัจจุบันเราต้องยอมรับว่ากำลังเผชิญอยู่กับปัจจัยเสี่ยงหลาย ๆ อย่าง เรื่องของสุขภาพก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเราควรให้ความสำคัญให้มาก เพราะถ้าหากสุขภาพทรุดโทรมก็จะมีโรคร้ายไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนอยู่เรื่อย ๆ พฤติกรรมการบริโภคก็เป็นตัวแปรสำคัญในการเกิดโรค เช่น ถ้าหากเราบริโภคอาหารที่มีไขมันสะสมเป็นเวลานาน ก็จะเกิดภาวะไขมันสูงในเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ-ตัน ก่อนอื่นเราจึงควรทำความรู้จักกับคำจำกัดความของคำว่าไขมันในเลือดกันเสียก่อนเพื่อจะได้ทราบถึงที่มาของภาวะดังกล่าว

ไขมันที่ลอยตัวในเลือด (Lipoprotein) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยใช้เกณฑ์ความหนาแน่นจากการรวมตัวของไขมัน และชนิดของไขมันที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งถ้ามีการจับตัวกันหลวม ๆ และมีไตรกลีเซอไรด์เป็นส่วนประกอบหลักจะมีความหนาแน่นน้อย เรียกว่า VLDL (Verylow density lipoprotein) ส่วนไขมันที่จับตัวกันดีขึ้นและมีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบหลัก เรียกว่า LDL (Low density lipoprotein) และถ้าเกาะกลุ่มกันดียิ่งขึ้นและมีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบหลักเช่นกันก็จะเป็น HDL (Hight density lipoprotein) ซึ่งไขมันที่จับตัวกันหลวม ๆ นี้เป็นตัวร้าย ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด ส่วนไขมันที่จับตัวกันหนาแน่นจัดว่าเป็นไขมันผู้พิทักษ์ ช่วยลดการสะสมของไขมันในผนังเส้นเลือด โดยทั่วไปการตรวจระดับไขมันในเลือดจะมีค่าที่รายงานเป็น 2 ชนิด คือ โคเลสเตอรอล (Cholesterol) และ ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)

หากตรวจพบโคเลสเตอรอลในเลือดสูง อาจเกิดจาก Lipoprotein ที่สูงได้ 2 ชนิด

1.ชนิดความหนาแน่นต่ำ (LDL) เป็นชนิดอันตรายเพราะเป็นโคเลสเตอรอลที่ไปเกาะในผนังหลอดเลือด

2. ชนิดความหนาแน่นสูง (HDL) ทำหน้าที่จับไขมันอันตรายไปจากกระแสเลือดต่อต้านการสะสมผิดที่ของไขมันและโคเลสเตอรอล

\* ดังนั้นถ้าพบว่ามีโคเลสเตอรอลสูงจะต้องแยกว่าตัวที่สูงเป็นตัวร้าย (LDL) หรือผู้พิทักษ์ (HDL)

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ถ้าไตรกลีเซอไรด์มีปริมาณสูง ก็จะต้องควบคุมอาหารโดยลดของมัน ของหวาน และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายเหมาะสมเพื่อเพิ่มการใช้พลังงาน และช่วยในการทำงานของหัวใจ และเมื่อออกกำลังกายอย่างพอเหมาะพอดีก็วิธีและสม่ำเสมอแล้ว ระดับไตรกลีเซอไรด์ มักจะลดลง และสามารถเพิ่มปริมาณไขมันผู้พิทักษ์ได้

พฤติกรรมการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะควบคุมปริมาณไขมันในเลือด อาหารไทยซึ่งได้ชื่อว่ามีหลากหลายและมีการนำเอาพืชผักสมุนไพรที่มีคุณสมบัติในการรักษาโรคต่าง ๆ มาประกอบอาหาร ทำให้เราสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายเพื่อประโยชน์สูงสุด สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมปริมาณไขมันในเลือดควรเลือกบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมันแต่น้อยและไม่ควรบริโภคไขมันเกิน 30 % ของปริมาณพลังงาน

ที่ได้รับ โดยจำแนกตามความเหมาะสม การควบคุมอาหารที่มีไขมันนอกจากพิจารณาถึงปริมาณไขมันโดยรวมแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงชนิดของไขมันที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

**1.ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)** พบได้ในน้ำมันสัตว์ นมระเหย เนย น้ำมันมะพร้าว และ น้ำมันปาล์ม มีวิธีสังเกตง่าย ๆ ด้วยการที่วางทิ้งไว้ก็จะจับตัวเป็นไขได้ง่าย ไขมันกลุ่มนี้ถ้ากินมากจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูง

**2.ไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat)** พบได้ในน้ำมันพืชอื่น ๆ เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันงา น้ำมันมะกอก และไขมันจากปลาทะเล (น้ำลึก) การรับประทานไขมันกลุ่มนี้ในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ และไขมันจากปลายังมีคุณสมบัติพิเศษซึ่งทำให้เลือดไม่แข็งตัว ป้องกันการอุดตันในเส้นเลือดได้อีกด้วย

นอกจากปริมาณไขมันในอาหารแล้ว มีอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ปริมาณแคลอรี เพราะถ้าหากร่างกายได้รับแคลอรีมากเกินไปเกินความต้องการที่ใช้ในชีวิตประจำวัน แคลอรีเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นไขมันและสะสมในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและเป็นการบั่นทอนสุขภาพอีกด้วย ซึ่งความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันออกไปตามวัย ในสภาวะปกติและน้ำหนักไม่เกินกำหนด วัยเด็ก 4-8 ปี ประมาณ 1,800 แคลอรี/วัน วัยรุ่นหญิง 7-10 ปี ประมาณ 2,400 แคลอรี/วัน วัยรุ่นชาย 9-12 ปี ประมาณ 2,900 แคลอรี/วัน ผู้ใหญ่ ต้องการ 30 <แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน โดยในเพศชายจะต้องการมากกว่าเพศหญิงประมาณวันละ 500 แคลอรี และในผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะต้องบริโภคน้อยกว่าความต้องการวันละประมาณ 500 - 1,000 แคลอรี ผู้สูงอายุ ต้องการเพียง 20 - 25 แคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน

ดังนั้นเราจึงควรรู้จักประมาณอาหารที่จะรับประทานในแต่ละมื้อ เพื่อจะได้สามารถควบคุมปริมาณไขมันในเลือด อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี อายุยืนและมีหัวใจดีมีสุข

.....