

รายการอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไข่ปุม้า	1	ชต.	41
ไข่กุ้งนาง	1	ชต.	29
หอยขม (ลาว)	1	ชต.	21
กุ้งฝอย	1	ชต.	20
ไก่ (น่อง)	1	ชต.	15
ไก่ (อก)	1	ชต.	9
เป็ด (เนื้ออก)	1	ชต.	12
วัว (เนื้อ)	1	ชต.	11
หมู (สันใน)	1	ชต.	7
หมวดปลาน้ำจืด			
ปลาสาวย	1	ชต.	11
ปลาดุกอุย	1	ชต.	10
ปลาสิด	1	ชต.	9
ปลาหับทิม	1	ชต.	8
ปลาช่อน	1	ชต.	7
ปลานิล	1	ชต.	6
หมวดหนังสัตว์			
หนังไก่	1	ชต.	14
หนังเป็ด	1	ชต.	12
หนังหมู	1	ชต.	5
หมวดอาหารแปรรูป			
แฮม (11x10.5 ซม.)	1	ชิ้น	17
เบคอน (8x8 ซม.)	1	ชิ้น	14
ไส้กรอกหมูคอกเทล (2x4.5 ซม.)	1	ชิ้น	9
ไส้กรอกไก่คอกเทล (2x4.5 ซม.)	1	ชิ้น	5
กุนเชียง	1	ชต.	6

รายการอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	คอเลสเตอรอล (มก.)
ปูอัด (1.7x8.5 ซม.)	1	ชิ้น	5.4
ลูกชิ้นกุ้ง (Ø=2.5 ซม.)	1	ลูก	8
ลูกชิ้นปลา (Ø=3 ซม.)	1	ลูก	0
ลูกชิ้นหมู (Ø=3 ซม.)	1	ลูก	3.6
หมวดนม			
นมสด	200	มล.	22
นมสดพ่องมันเนย	200	มล.	10
นมเปรี้ยว	200	มล.	6
นมเปรี้ยวไขมันต่ำ	200	มล.	2
โยเกิร์ต	200	มล.	24
โยเกิร์ตไขมันต่ำ	200	มล.	6
หมวดไขมัน			
น้ำสลัดครีม	1	ชต.	21
น้ำสลัดมายองเนส	1	ชต.	13
เนย	1	ชต.	22
เนยแข็ง (8.5x8.5 ซม.)	1	แผ่น	10

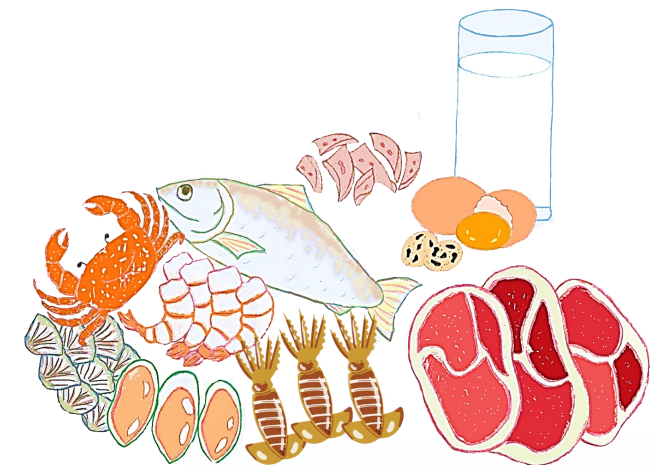
ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในอาหารไทย. 2557.
 สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. มาตรฐานสินค้าเกษตร
 ไข่ไก่. 2553
 สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. มาตรฐานสินค้าเกษตร
 ไข่เป็ด. 2556

จัดทำโดย นางสาวศุภวรรณ ขุนนางง่า : พยาบาลวิชาชีพ
 นางหทัยชนก รักประยูร : นักวิชาการโภชนาการ
ที่ปรึกษา รศ.พญ.นฤมล เต็นทรัพย์สุนทร : หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาการ
สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ตึกเจ้าฟ้าจุฬาภรณ์ ชั้น 8
โทรศัพท์ 02 419 7000 ต่อ 95674, 95974
 สนับสนุนการพิมพ์โดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
 ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2564
 รหัสหน่วยงาน PD
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปริมาณคอเลสเตอรอล ในอาหาร



สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI PD1005164

คอเลสเตอรอล (Cholesterol)

คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นสารประเภทไขมัน ร่างกายใช้คอเลสเตอรอลเป็นสารตั้งต้นในการสร้างฮอร์โมนเพศ วิตามินดี และน้ำดี ร่างกายสามารถสร้างคอเลสเตอรอลได้เองจากตับและรับเข้ามาจากการรับประทานอาหาร คอเลสเตอรอลแบ่งออกได้ 2 กลุ่ม คือ

1. HDL-C (คอเลสเตอรอลชนิดดี) ช่วยพาคอเลสเตอรอลไปใช้ที่ตับ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. LDL-C (คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี) ช่วยพาคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีคอเลสเตอรอลชนิดนี้มากจะไปฝังตัวที่ผนังหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดแดงตีบ นำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้

ภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมี LDL-C ในเลือดตั้งแต่ 130 มล.ต่อ ดล. ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง คือ

1. การรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือมีคอเลสเตอรอลมากเกินไป และการรับประทานไขมันทรานส์
2. โรคบางชนิด เช่น เบาหวาน โรคไต ภาวะขาดฮอร์โมนไทรอยด์
3. พันธุกรรม
4. ยาบางชนิด

คอเลสเตอรอลพบเฉพาะในสัตว์ พบมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์ และอาหารทะเล เพื่อป้องกันการเกิดภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ในเบื้องต้นควรรับประทานคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มก.ต่อวัน

หมายเหตุ : มก.= มิลลิกรัม, ดล. = เดซิลิตร, ชต. = ช้อนโต๊ะ, มล. = มิลลิลิตร, ซม. = เซนติเมตร, Ø = เส้นผ่านศูนย์กลาง, > = มากกว่า

ตารางแสดงปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหาร

รายการอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	คอเลสเตอรอล (มก.)
หมวดไข่			
ไข่เป็ด (ทั้งฟอง) เบอร์ 5	1	ฟอง	326
ไข่ไก่ (ทั้งฟอง) เบอร์ 5	1	ฟอง	214
ไข่นกกระทา	1	ฟอง	51
ไข่ขาวของไข่เป็ดและไข่ไก่	1	ฟอง	0

ตารางแสดงขนาดของไข่เป็ดและไข่ไก่ตามน้ำหนักต่อฟอง

เบอร์	ขนาด	ไข่เป็ด (กรัม)	ไข่ไก่ (กรัม)
0	จัมโบ้	> 80	> 70
1	ใหญ่พิเศษ	> 75 ถึง 80	> 65 ถึง 70
2	ใหญ่	> 70 ถึง 75	> 60 ถึง 65
3	กลาง	> 65 ถึง 70	> 55 ถึง 60
4	เล็ก	> 60 ถึง 65	> 50 ถึง 55
5	จิ๋ว	> 55 ถึง 60	> 45 ถึง 50

หมวดเครื่องในสัตว์

ตับหมู	1	ชต.	62
ตับไก่	1	ชต.	57
ตับเป็ด	1	ชต.	40
ตับวัว	1	ชต.	37
กึ้นไก่	1	ชต.	30
กึ้นเป็ด	1	ชต.	20
หัวใจวัว	1	ชต.	30
หัวใจไก่	1	ชต.	22
หัวใจหมู	1	ชต.	20
หัวใจเป็ด	1	ชต.	18

รายการอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	คอเลสเตอรอล (มก.)
ไส้หมู	1	ชต.	21
เลือดเป็ด (สุก)	1	ชต.	9
เลือดไก่ (สุก)	1	ชต.	4
เลือดหมู (สุก)	1	ชต.	4
หมวดอาหารทะเล			
ไข่แมงดา	1	ชต.	55
ปลาหมึกกระดอง (หัว)	1	ชต.	61
ปลาหมึกกระดอง (ตัว)	1	ชต.	48
ปลาหมึกกล้วย (หัว)	1	ชต.	45
ปลาหมึกกล้วย (ตัว)	1	ชต.	35
กุ้งแชบ๊วย	1	ชต.	31
กุ้งกุลาดำ	1	ชต.	28
หอยแครง (ลาวก)	1	ชต.	29
หอยแมลงภู่ (ลาวก)	10	ตัว	25
หอยลาย (ลาวก)	1	ชต.	15
หอยนางรม	1	ตัว	12
ปูทะเล (เนื้อ)	1	ชต.	9
หมวดปลาทะเล			
ปลาทู	1	ชต.	11
ปลากะพงขาว	1	ชต.	10
ปลาชามะ	1	ชต.	9
ปลาทูน่า	1	ชต.	8
ปลากะระเม็ดขาว	1	ชต.	8
ปลาเก๋า	1	ชต.	5
หมวดเนื้อสัตว์อื่น ๆ			
ไข่ปลาช่อน	1	ชต.	65