

แหล่งอาหารที่มีไขมันทรานส์

อาหารที่พบว่ามีไขมันทรานส์อยู่จำนวนมาก คือ ขนมอบหรือเบเกอรี่ที่มีมาการีนและเนยขาวเป็นส่วนประกอบ เช่น คุกกี้ แครกเกอร์ ขนมปัง และขนมขบเคี้ยว เป็นต้น และยังพบในครีมเทียม อาหารอบ อาหารทอด และอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ

ไขมันทรานส์บางชนิดพบในผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น เนย นมสด และเนื้อวัว เป็นต้น แต่พบในปริมาณเล็กน้อย

ตัวอย่างปริมาณไขมันทรานส์ในอาหาร*



* เป็นปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารน้ำหนัก 100 กรัม

** มาการีน สูตร 1 มีส่วนผสมของน้ำมันดอกทานตะวันและน้ำมันถั่วเหลือง

สถาบันการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้บริโภคไขมันทรานส์น้อยกว่า 1% ของพลังงานที่ต้องการทั้งหมด

อ้างอิง : ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ข้อแนะนำในการบริโภคไขมัน

- ✓ ลดการกินไขมันจากสัตว์ทุกชนิด เลือกกินเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมันและหนัง เนื้อปลา และนมพร่องหรือขาดมันเนย
- ✓ เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการทำอาหารเป็นประจำ เช่น น้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าว
- ✓ เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง และอบ เป็นประจำ เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารผัดและทอด
- ✓ ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง เช่น หอยทอด ผัดไทย และข้าวขาหมู เป็นต้น
- ✓ ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีมาการีนและเนยขาวเป็นส่วนประกอบ (มีกรดไขมันทรานส์)
- ✓ อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

จัดทำโดย

น.ส.ศรวิวรรณ ทองแพง
นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมัย วิบูลยานนท์
นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

ศูนย์เบาหวานศิริราช

ติดต่อ : ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 6 ห้องศูนย์เบาหวานศิริราช
โทรศัพท์ 02 419 9568-9 โทรสาร 02 419 9569

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558
รหัสหน่วยงาน 13002004
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ไขมัน

ศูนย์เบาหวานศิริราช
Siriraj Diabetes Center; SiDC

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ไขมัน...คืออะไร

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อใช้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยไขมัน 1 ช้อนชา 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 อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ



ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์ (ไขมันอิ่มตัว)

2. ไขมันหรือน้ำมันจากพืช แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

2.1 ชนิดที่ให้การลดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว

ได้แก่ : น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันคาโนลา น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

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

2.2 ชนิดที่ให้การลดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

ได้แก่ : น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด และน้ำสลัดต่างๆ

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



ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากพืช (ไขมันไม่อิ่มตัว)

2.3 ชนิดที่ให้การลดไขมันอิ่มตัว

ได้แก่ : น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ

- ให้กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง



ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันหรือน้ำมันจากพืช (ไขมันอิ่มตัว)



รู้หรือไม่?

ไขมันดี (เอชดีแอล—คอเลสเตอรอล) เพิ่มขึ้นได้จากการออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ความต้องการไขมันของร่างกาย

ร่างกายต้องการไขมันโดยรวมไม่ควรเกินร้อยละ 25–30 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ดังนี้

| 1,600 กิโลแคลอรี | 2,000 กิโลแคลอรี | 2,400 กิโลแคลอรี |
|--|---|--|
| เด็กชาย/หญิง 6–13 ปี หญิงวัยทำงาน และ ผู้สูงอายุ | วัยรุ่น อายุ 14–25 ปี และชายวัยทำงาน | ผู้ที่ต้องการใช้พลังงาน มาก ๆ เช่น นักกีฬา ผู้ใช้ แรงงาน และกรรมกร |
| | | |
| น้ำมันไม่เกิน 5 ช้อนชาต่อวัน | น้ำมันไม่เกิน 7 ช้อนชาต่อวัน | น้ำมันไม่เกิน 9 ช้อนชาต่อวัน |



โดยทั่วไปแนะนำปริมาณน้ำมันในคนปกติ

ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน และไม่ควรเกิน 3–4 ช้อนชาต่อวันในผู้เป็นเบาหวานที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

ไขมันทรานส์

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

อันตรายจากไขมันทรานส์ : ทำให้เพิ่มระดับไขมันตัวร้าย และลดระดับไขมันดี และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด