

# ไขมันดีช่วยลด.. ไขมันเลวได้ จริงไหม ?



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

**Ins. 02-038-5115**



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

# ไขมันดีช่วยลด.. ไขมันเลวได้ จริงไหม ?

“

ข้อสงสัยที่ว่าไขมันดีกลุ่มอาหารที่มีไขมันที่ดี (HDL) ช่วยลดไขมันเลว (LDL) ได้จริงไหม? ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจจักไขมันในร่างกายกันก่อน ซึ่งประกอบด้วย 3 ชนิด

”



**1. ไขมันดี หรือคอเลสเตอรอลชนิดดี (High density lipoprotein หรือ HDL)** ส่วนหนึ่งมาจากร่างกายสร้างขึ้นเองช่วยกำจัดไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เกาะตัวในหลอดเลือดแดงโดยนำคอเลสเตอรอลและกรดไขมันจากส่วนต่างๆ ของร่างกายไปที่ตับเพื่อกำลายและขับออกส่งผลให้คอเลสเตอรอลโดยรวมลดลงลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดได้

**2. ไขมันเลวหรือคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low density lipoprotein หรือ LDL)** เป็นไขมันที่พาคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่างๆ เนื้อเยื่อ และหลอดเลือดแดง หากมีระดับสูงจะเข้าไปสะสมตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบและเพิ่มเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง

**3. ไตรกลีเซอไรด์** : เป็นไขมันที่ร่างกายสร้างเองในตับและจากการรับประทานอาหาร เช่น การทานไขมันจากสัตว์ มันหมู เนย น้ำตาล แป้ง และแอลกอฮอล์ หากรับประทานมากเกินไปจะเป็นพลังงานสำรอง บางส่วนถูกสะสมไว้ที่เนื้อเยื่อไขมันและบางส่วนถูกสะสมในตับ ทำให้เสี่ยงต่อไขมันเกาะตับ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคอ้วน

## เกณฑ์ของค่าไขมันปกติ มีดังนี้

1. คอเลสเตอรอลรวม น้อยกว่า 200 มก./ดล.
2. ไขมันเลว (LDL) น้อยกว่า 130 มก./ดล.
3. ไขมันดี (HDL) สูงกว่า 40 มก./ดล.
4. ไตรกลีเซอไรด์ น้อยกว่า 150 มก./ดล.

ใครที่มีภาวะของไขมันในเลือดสูงควรได้รับคำแนะนำและการดูแลจากแพทย์ เนื่องจากการมีไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจที่สำคัญของการลดระดับไขมัน คือ การปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารให้เป็นรูปแบบอาหารประเภทไขมันต่ำและควรเข้าใจประเภทของอาหารกลุ่มไขมันมากขึ้น



## ทำความเข้าใจกรดไขมันไม่อิ่มตัว

กรดไขมันไม่อิ่มตัว หรือ Unsaturated Fat เป็นกรดไขมัน (fatty acid) กลุ่มที่ติดอยู่ในอาหาร มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย เป็นส่วนประกอบหนึ่งของเซลล์และทำหน้าที่ละลายวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดให้ร่างกายดูดซึมนำไปใช้ มี 2 ชนิด คือ

**1. กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (monounsaturated Fat)** เป็นกรดไขมันดีที่ร่างกายต้องการพบในกลุ่มเมลิ็ดพืช เช่น ถั่วเปลือกแข็ง อัลมอนต์ พีแคน เมลิ็ดฟักทอง งา อะโวคาโด น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา ช่วยลดไขมันเลว (LDL) และช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

**2. กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acid)** เป็นกรดไขมันที่จำเป็น ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้เอง พบมากในพืช เมลิ็ดพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันทานตะวัน วอลนัท เมลิ็ดแฟลกซ์ เป็นต้น ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดจึงช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง

“

อย่างไรก็ตาม การเลือกทานกรดไขมันแต่ละชนิดควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน ที่สำคัญคือ การให้ความสำคัญกับการรับประทานไขมันจากแหล่งที่หลากหลาย และเป็นไขมันที่ไม่ผ่านการสกัดนั่นก็คือจากกลุ่มถั่วและเมลิ็ดพืชต่าง ๆ นั่นเอง

”

### เอกสารอ้างอิง :

1. บัววรรณ ไชยนิกร. (2560). กินอย่างไรเมื่อไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง. สืบค้น 13 สิงหาคม 2566, จาก <https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-161>
2. ชิววิไล แนววงศ์. (2564). ไขมันเลว กับโรคหลอดเลือด. สืบค้น 13 สิงหาคม 2566, จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/34743>
3. สันต์ ใจยอดศิลป์. (2566). คัมภีร์สุขภาพดี (HEALTHY LIFE BIBLE). กรุงเทพฯ : ปริมาณ.
4. โรงพยาบาลพญาไท. (น.ป.). หัวใจแข็งแรงได้...แค่เลือกกินกรดไขมันให้ถูก. สืบค้น 17 สิงหาคม 2566, จาก [https://www.phyathai.com/th/article/1824-what\\_cause\\_people\\_die\\_from\\_heart\\_disease\\_branchpgg](https://www.phyathai.com/th/article/1824-what_cause_people_die_from_heart_disease_branchpgg)
5. Bowers, E. S. (2017). Best and worst foods for high cholesterol. Retrieved 17 August 2023, from; <https://www.everydayhealth.com/hs/healthy-living-with-high-cholesterol/best-and-worst-foods-for-high-cholesterol/>
6. HARVARD.T.H. CHAN. (2018). The Nutrition Source: Types of fat. Retrieved 17 August 2023, from; <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat>