สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
โครงการการเพิ่มศักยภาพการเข้าถึงสารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในรูปดิจิทัล
ปีงบประมาณ 2554

--

1. รายการบรรณานุกรม

1.1 Name (Author Name or Corporate Name) : James M. Shikany ...[et al.]

1.2 Article Title : Is dietary fat "fattening" ? a comprehensive research synthesis

1.3 Journal Title : Critical Reviews in Food Science and Nutrition 50 (8) 2010 : 699-715

2. ชื่อภาษาไทย (ชื่อแปล) อาหารประเภทไขมันทำให้อ้วนจริงหรือ? คำตอบประมวลจากงานวิจัย

3. สรุปสาระสำคัญ / บทคัดย่อภาษาไทย

บทความนี้ประมวลจากงานวิจัย โดยมีเป้าหมายเพื่อคัดเลือกและตอบข้อสงสัย โดยแปลความหมายอย่างชัดเจนด้วยการกล่าวถึงหลักการและความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเพื่อขยายความสิ่งที่สงสัยว่าไขมันทำให้อ้วนจริงหรือ? มีข้อสงสัยโดยตั้งคำถาม 4 ข้อ เกี่ยวกับเกณฑ์กำหนดของผลจากการปรับค่าสัดส่วนระหว่างไขมันในอาหารต่อน้ำหนักตัว และไขมันในร่างกาย ดำเนินการประมวลจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อทบทวนผลจากการศึกษาคำถามทั้ง 4 ข้อ ผลการศึกษากล่าวถึงทุกคำถาม โดยแสดงด้วยแผ่นตาราง และสรุปใจความและตอบทุกข้อสงสัยตามเกณฑ์กำหนด ผลงานวิจัยบ่งชี้ว่า ไขมันจะทำให้อ้วนหรือไม่สุดแล้วแต่ประเด็นข้อสงสัยที่ระบุเจาะจงไว้ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่า ในสภาพที่ยังต้องการปริมาณพลังงานเพิ่มขึ้น เนื่องจากไม่เพียงพอกับความต้องการ หากรับประทานอาหารไขมันสูง มีผลให้สูญเสียน้ำหนักมากกว่าการรับประทานอาหารไขมันต่ำ เนื่องจากไขมันในอาหารถูกใช้เป็นพลังงานเพื่อชดเชยส่วนที่ยังขาด แต่สำหรับผู้รับประทานอาหารโดยไม่ควบคุม หลังจากมีผู้แนะนำให้รับประทานอาหารไขมันต่ำ มีผลช่วยให้น้ำหนักตัวและไขมันในร่างกายลดลงได้ สำหรับอีกข้อสงสัยหนึ่ง มีการศึกษาบ้างเพียงเล็กน้อยแต่ทำให้คนเชื่อว่า การปรับเปลี่ยนสัดส่วนของปริมาณพลังงานจากไขมันในอาหารขบเคี้ยวที่รับประทานทุกวัน ไม่มีผลต่อน้ำหนักแต่อย่างใด แต่คำถามอื่นยังมีการศึกษาไม่เพียงพอที่จะตอบคำถามให้หายสงสัยได้ คำแนะนำทั่วไปให้ลดอาหารประเภทไขมัน เพื่อช่วยลดน้ำหนักหรือคงน้ำหนักในทุกกรณี ควรได้รับการนำมาพิจารณาทบทวนใหม่

4. คำสำคัญ (keyword) (ไม่ต่ำกว่า 2 คำหรือวลี)

4.1 คำสำคัญ(ภาษาไทย) : อาหารประเภทไขมัน; ทำให้อ้วน; ลดน้ำหนัก

4.2 คำสำคัญ(ภาษาอังกฤษ) : Dietary fat; Fattening; Weight loss