

สยามรัง

ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๑๒๖๒๖

วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๓๐

ไขมันสาเหตุใหญ่ของโรคหลายชนิด

กินอาหารไขมันแค่นั้นจึง
จะพอดีไม่มีโรค

โดย เอื้ออารี ทมอินกุล

ไขมันเป็นของคู่กับทุกบ้านชาวเรือน เวลาปรุงอาหารประเภทแกง ผัก ทอด ก็มีไขมันเข้าไปเกี่ยวข้องทุกครั้ง มากบ้างน้อยบ้างตามความถนัด กินผักไปก็ไม่ดี กินน้อยไปก็ไม่ดี ทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ อย่างที่ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ไทรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์ แห่งคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ท่านชี้แจงว่า

“ในเรื่องของอาหารการกิน โดยเฉพาะการกินอาหารไขมันนั้น กลุ่มคนชนบทอย่างป้ามีดุงมา ฉาศีตลสา กับกลุ่มคนในเมืองที่มีอันจะกิน จะกินไม่เหมือนกัน อาหารลูกทุ่งก็ไม่พีน้าพริก ผักจิ้ม ปลาแห้ง ส้มคำ กินกับข้าวมาก ๆ ไม่ว่าจะกินข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า นาน ๆ มีงานบุญค่อยทำแกงไก่ใส่กะทิกินกันสักที ก็เลยได้อาหารไขมันน้อยมาก คือ ประมาณ ๕-๑๐% ของพลังงานทั้งหมด ในเนื้อตัวของหนุ่มสาวไร้สาวชานา รวมทั้งผู้เฒ่าผู้แก่ และละอ่อนทั้งหลายในชนบท จึงมีไขมันอยู่น้อยมาก จับฉิวหนึ่งสูกี้จะมีเฉพาะหนังจริง ๆ เละ ไม่ค่อยมีไขมันได้ฉิวหนึ่งก็จะมีปัญหาในการขาดพลังงานสะสม ทำให้เป็นปัญหาเวลาใช้แรงงาน คือ ทำงานได้ไม่ทนนัก และเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะลำบาก เพราะไม่มีพลังงานสะสมสำรองไว้เลย และยังทำให้เกิดการขาดกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย

ส่วนคนในเมืองที่กินดีมีสุขทั้งหลาย ก็มักจะกินอาหารไขมันมากเกินไป นอกจากจะกินอาหารผิด ๆ ทอด ๆ ที่ใช้น้ำมันกันเป็นประจําแล้ว ยังกินหมูกินไก่ที่ลวกไปด้วยน้ำมันบ่อย ๆ เช่น หมูหัน ไก่ค้อน ก็เลยได้อาหารไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเกินที่ร่างกายต้องการ คือ เกิน ๓๐% อาจจะไปขึ้นไปถึง ๔๐-๕๐% ของที่ร่างกายต้องการ ก็เลยมีปัญหาโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด และเบาหวาน ตามมาเป็นของแถม

จึงควรกินแต่พอดี ๆ ไม่มากไปน้อยไป ส่วนจะกินสักเท่าไรจึงจะพอดีนั้น คุณหมอไทรสิทธิ์ จะได้นำมาในตอนต่อไป

จะกินอาหารไขมันแต่ไหนจึงจะพอดีไม่มีโรค และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ไกรสิทธิ์ ตันติวีรินทร์ ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ก็ชี้แจงเหตุผลรายละเอียดเรื่อง การกินไขมันที่พอดี ๆ ตั้งแต่วิทยาทานบนเวทีจนถึงผู้ เฝ้ามองที่เดี่ยว

ทารกน้อยแรกเกิดที่กินนมแม่อย่างเดียว คุณหมอบ ไกรสิทธิ์ ท้าบว่าในนมเข้มข้นคือไขมันที่สามารถจะให้ พลังงานได้ประมาณร้อยละ 50 ซึ่งเหมาะสมกับเด็กน้อยเหล่านี้ มาก เพราะกระเพาะของทารกอายุหนุ่มยังมีขนาดเล็ก อยู่ กินอะไรมา ๆ ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องได้อาหารที่มี ประโยชน์และเข้มข้นคือพลังงานกับสารอาหารอื่น ๆ จึงจะเจริญเติบโตได้ดี พออายุได้สักมีกินอาหารเสริมที่ ถูกต้องควบคู่ไปด้วยก็จะได้พลังงานจากไขมัน 30-40 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ

พอโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ควรจะได้พลังงานที่ได้ จากไขมันราว ๆ ร้อยละ 30 คือ ไม่จำเป็นต้องกินอาหาร ที่มีไขมันมากนัก

ส่วนคนที่อยู่ในวัยทำงาน และวิ่งสู้อาตุหรือวิ่งชวาก็ควรกินไขมันให้ได้พลังงานสักร้อยละ 30 เช่นเดียวกับเด็กจะให้เข้าใจง่าย ๆ คุณหมอบ ไกรสิทธิ์ ก็ได้ยกตัวอย่างอาหารการกินที่จะให้ไขมันปกติ ๆ ไว้ให้หันกลับมาเห็นว่าอาหารไทย ๆ นี้แหละดีไม่มีมันมาก เช่น มื้อเช้ากินข้าวต้มกับไข่เจียว ก็จะได้ไขมันจากไข่และน้ำมัน 15-20 กรัม ขึ้นอยู่กับว่ากินไข่ 1 หรือ 2 ฟอง ถัดมาวันกินกล้วยเคี้ยว หรือข้าวราดแกงก็ได้ไขมันอีก 20 กรัม พอมีเย็นกินข้าวกับแกง 2-3 อย่าง มีทั้งประเภทต้ม กุ้ง และทอด ก็จะได้ไขมันอีกประมาณ 20 กรัม

วันทั้งวันก็ได้ไขมัน 60 กรัม ซึ่งให้พลังงานประมาณ 540 แคลอรี (1 กรัมให้พลังงานประมาณ 9 แคลอรี) และในวันหนึ่ง ๆ ต้องการพลังงาน 1,900-2,000 แคลอรี ก็ถือว่าเราได้ไขมันพอดี เพราะได้ 30 เปอร์เซ็นต์ (540 แคลอรี) ของพลังงานที่เราต้องการ

ถ้าเรากินกับแบบฝรั่งบ้าง คือ เซ็ทกินเบคอนทอด ไข่เคียว ไข่ทอด ถัดมาวันขนมปังทอด ตากชิ้นกินเกือบ เนื้อสไลด์ ไขมันเนย ชุปมัน ๆ รวมแล้วก็ได้ไขมันในวันหนึ่ง ๆ เป็น 100 กรัมทีเดียว ก็เกินความต้องการของ ร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจขาดเลือดได้

จึงควรกินไขมันแต่พอดี ๆ