



ปีที่ 69 ฉบับที่ 22032 วันศุกร์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 7

## บริโภคไขมันน้อยลงช่วยลดเสี่ยงโรคทางหัวใจ

ประเภทของไขมันในอาหารแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือไขมันอิ่มตัว, ไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายแต่ต้องบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมถึงจะได้ประโยชน์ ไขมันอิ่มตัวมีอยู่ในไขมันที่ได้จากสัตว์ นม เนย ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์กระดูก เซลล์สมอง และเซลล์ผิวหนัง แต่ถ้ากินมากเกินไปก็จะทำให้อ้วนและเกิดการจับตัวที่หลอดเลือดหัวใจหรือสมอง ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวจะพบในไขมันที่ได้จากพืช แต่มีความเสี่ยงต่อหลอดเลือดแดงน้อยกว่าไขมันอิ่มตัว

แต่ที่นักวิจัยกังวลมากที่สุดคือไขมันทรานส์ (trans fat) ที่ได้ทั้งจากธรรมชาติ คืออยู่ในเครื่องในสัตว์ นม เนื่อวัว และได้จากการสังเคราะห์ของกระบวนการอุตสาหกรรม เช่น ขนมอบ ของทอด โดนัท เค้ก คุกกี้ และน้ำมันไฮโดรจีเนต (Hydrogenated) คือการที่ไขมันไม่อิ่มตัวทำปฏิกิริยากับไฮโดรเจน ไขมันจากอาหารเหล่านี้จะเพิ่มคอเลสเตอรอลไม่ดี เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและโรคเบาหวานประเภท 2



**เช็ชีวิต**

เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งทุกวันนี้ คนนิยมบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์กันมาก

จริงๆแล้วมีข้อมูลเผยว่าการบริโภคไขมันทั้งหมดไม่ควรเกิน 30% ของปริมาณพลังงานที่ได้ต่อวัน ซึ่งเมื่อปี พ.ศ. 2545 ได้มีข้อเสนอแนะให้ตั้งเป้าหมายลดการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หลังจากประเมินพบผู้เสียชีวิต 72% จากผู้เสียชีวิตทั้งหมดเกือบ 55 ล้านคนทั่วโลกในทุกปี และอายุยังไม่ถึง 70 ปี ล่าสุดองค์การอนามัยโลกแถลงว่าผู้ใหญ่และเด็กควรบริโภคอาหารที่มีอัตราของไขมันอิ่มตัว 10% และจากไขมันทรานส์เพียง 1% ของพลังงานที่ร่างกายต้องได้รับต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดดังกล่าว.