

ก 3017



เลือกชนิดไขมันในปริมาณที่เหมาะสม

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ไขมัน เป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ร่างกายควรได้รับเป็นประจำทุกวัน (สารอาหารทั้งหมดมี ๘ ชนิด คือ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ) ไขมันทำหน้าที่หลายอย่างในร่างกาย เช่น เป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็น ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างได้ ต้องกินจากอาหารเท่านั้น ไขมัน ทำหน้าที่เป็นตัวพาวิตามินที่ละลายในไขมัน เพื่อให้ร่างกายดูดซึม ไขมันเหล่านี้คือ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายโดย 1 กรัมของไขมันจะให้พลังงาน ๑ กิโลแคลอรี ซึ่งจะมากกว่าพลังงานที่ได้จากโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม (คาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงานเพียง ๔ กิโลแคลอรี)

ไขมันที่พบในอาหารทั่วไป จะประกอบด้วยกรดไขมัน ซึ่งมีทั้งกรดไขมันไม่อิ่มตัวและกรดไขมันที่อิ่มตัว ซึ่งประกอบด้วยพันธะคู่ ตั้งแต่ 1 คู่ขึ้นไป ผู้บริโภคจำนวนมากจะมีความสับสนในเรื่องการเลือกซื้อ และบริโภคไขมัน โดยหลายคนคิดว่าควรเลือกกินเฉพาะไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่หลายคู่เท่านั้น และจะไม่แตะต้องไขมันอิ่มตัวเป็นอันขาด ความจริง ร่างกายของพวกเราไม่ได้ต้องการเฉพาะไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่หลายคู่เท่านั้น แต่ต้องการไขมันอิ่มตัว (เช่น ไขมันจากมะพร้าว น้ำมันหมู ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวมาก) กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่เพียง 1 คู่ เช่น (น้ำมันมะกอก) และกรดไขมันที่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่หลายคู่ (เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย) ในปริมาณที่เท่า ๆ กัน คือ ประมาณอย่างละร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน (ประมาณร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด) ดังนั้น ท่านจึงควรกินน้ำมันหลากหลายชนิด อย่างกินชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพราะจะสร้างปัญหาให้แก่สุขภาพของท่านได้.