

ก 3576



หน้า 10

โคเลสเตอรอล

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กองสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

เราทุกคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับโคเลสเตอรอลและรับรู้ว่าการที่จะมีระดับเกี่ยวกับระดับโคเลสเตอรอลเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แต่จริง ๆ แล้วโคเลสเตอรอลคืออะไร และในความเป็นจริงแล้วเราควรจะมีระดับของอะไร ? โคเลสเตอรอล คือ สารชนิดหนึ่งซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น ใช้เพื่อสร้างเซลล์เมมเบรน ฮอรโมนหลายชนิดและเกลือน้ำดี ถ้าไม่มีโคเลสเตอรอลคนเราก็ไม่สามารถอยู่ได้ แต่ถ้าร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน เพราะถ้ามีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดมากเกินไปก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารที่ดีต่อหัวใจ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและควบคุมน้ำหนัก เป็นการลดระดับโคเลสเตอรอลและความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจได้

เมื่อคนเราไปเช็คระดับโคเลสเตอรอล เราวัดอะไรและทำไมโคเลสเตอรอลบางชนิดจึงมีผลดีต่อร่างกายและบางชนิดให้ผลลบต่อร่างกาย ? โคเลสเตอรอลไม่สามารถละลายในเลือดได้ นั่นคือ โคเลสเตอรอลไม่ละลายในน้ำและไม่สามารถเคลื่อนที่ด้วยตัวเอง โคเลสเตอรอลเคลื่อนที่ไปในร่างกายได้โดยต้องอาศัยตัวพา คือ ไลโปโปรตีน ซึ่งไลโปโปรตีนมีหลายชนิด แต่มี 2 ชนิดที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ high-density lipoproteins (HDS) และ low-density lipoproteins (LDL) ถ้าโคเลสเตอรอลไปเกาะติดกับ LDL เราจะเรียกว่า LDL-cholesterol ซึ่งเป็นโคเลสเตอรอลที่มีผลลบต่อร่างกาย การมีระดับ LDL-cholesterol สูงก็จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจสูงขึ้น แต่ถ้าโคเลสเตอรอลไปเกาะติดกับ HDL เราจะเรียกว่า HDL-cholesterol ซึ่งเป็นโคเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกาย การมีระดับ HDL-cholesterol สูงขึ้นจะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจได้.

บางครั้งคุณหมอบอกคุณว่าระดับโคเลสเตอรอลของคุณสูงมาก หรือคุณต้องการที่จะมีระดับโคเลสเตอรอลของคุณให้ดีขึ้นแล้วคุณทำอะไรเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ แน่นอนเราต้องปฏิบัติตามคำแนะนำหรืออยู่ในความดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิด แต่เหนือสิ่งอื่นใดการปฏิบัติตน หรือ life style จะช่วยให้เราบรรลุถึงวัตถุประสงค์นั้นได้ นั่นคือต้องเปลี่ยนนิสัยการกิน โดยเฉพาะการลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เราไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวอยู่สูง เพราะไขมันอิ่มตัวจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลของคุณสูงขึ้นมากไม่ควรรับประทานอาหารเนื้อติดมันหรือหนังเป็ดหนังไก่ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวอยู่สูง แต่ให้รับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้และธัญพืชให้มากขึ้นหรือให้เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เพราะนอกจากจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล ได้แล้วยังช่วยในการลดน้ำหนักได้อีกด้วย เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันได้แต่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว วิธีการสังเกต คือ ไขมันไม่อิ่มตัวจะเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง โคเลสเตอรอลจะมีเฉพาะในน้ำมันหรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่านั้น อีกวิธีการหนึ่งคือการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายช่วยลดน้ำหนัก อีกทั้งช่วยเพิ่มระดับ HDL-cholesterol และลดระดับ LDL ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ด้วย ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและระบบเลือด หากคุณสามารถตั้งข้างต้นคุณก็ไม่ต้องกังวลเรื่องระดับโคเลสเตอรอลอีกต่อไป

ทำไมโคเลสเตอรอลจึงมีทั้งชนิดที่มีประโยชน์และมีโทษต่อร่างกาย? เพราะ low-density lipoprotein (LDL) เป็นตัวพาโคเลสเตอรอลสู่เนื้อเยื่อ ในขณะที่ high-density lipoprotein (HDL) นำโคเลสเตอรอลออกจากเนื้อเยื่อร่างกาย เมื่อเรามีระดับ LDL-cholesterol ในกระแสเลือดสูงก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่ออันตราย อาจจะเนื่องจากโคเลสเตอรอลถูกนำไปสู่เส้นเลือดหัวใจมากขึ้น ทำให้โคเลสเตอรอลและไขมันเกาะกับผนังหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น มีผลให้การไหลเวียนของเลือดที่เข้าสู่หัวใจเป็นไปได้ยากขึ้น และทำให้เกิดปัญหาต่อหัวใจขึ้น แต่ถ้าเรามีระดับ HDL-cholesterol ในเลือดสูงนั้นหมายความว่า HDL จะพาเอาโคเลสเตอรอลออกจากหลอดเลือดหัวใจไปที่ตับ และตับจะย่อยให้โคเลสเตอรอลเป็นโมเลกุลที่เล็กลงเพื่อเตรียมพร้อมที่จะกำจัดออกจากร่างกาย

การวัดโคเลสเตอรอลมีหน่วยเป็นมิลลิกรัมของโคเลสเตอรอลต่อเดซิลิตรของเลือด (mg/dL) โดยปกติมักมีการหาในรูปโคเลสเตอรอลทั้งหมด (total cholesterol) หรือบางครั้งอาจจะมีการหาปริมาณ HDL-cholesterol ร่วมด้วย ถ้าระดับโคเลสเตอรอลทั้งหมดคือ 200 mg/dL หรือน้อยกว่า แสดงว่าระดับโคเลสเตอรอลอยู่ในระดับที่ดี ถ้าอยู่ในช่วง 200-239 mg/dL คือ โคเลสเตอรอลอยู่ในระดับปกติ แต่ถ้ามีค่า >240 mg/dL หรือมากกว่า แสดงว่าระดับโคเลสเตอรอลสูงมาก หรือถ้ามีการหาระดับ HDL-

cholesterol โดยมีค่าน้อยกว่า 35 mg/dL นั่นคือ ร่างกายมีระดับ HDL-cholesterol น้อยมาก ถ้ามีค่ามากกว่า 35 mg/dL คือ มีระดับที่ดี โดยเฉพาะถ้ามีค่ามากกว่า 60 mg/dL.