

จะกินไข ต้องรู้จักระวังเรื่องไขมัน (ตอนจบ)

แผนภูมิ ก. การถ่ายเทของอาหารสะสมในแง่พลังงานกับการออกกำลังกาย



จะกินไขต้องรู้จักระวังเรื่องไขมัน ก่อนอื่นอยากจะให้รู้จักการหมุนเวียนไขมันในร่างกายของเรา

ปกติเรามีแหล่งพลังงานอยู่ 3 แห่งในเลือด (แผนภูมิ ก.)

แหล่งที่หนึ่ง คือน้ำตาลในเลือด ถ้าเรากินแป้งข้าว ของหวาน อาหารเหล่านี้จะดูดซึมเป็นน้ำตาลในเลือด ถ้ากินแล้วออกกำลังกาย ก็สุขภาพดี แต่ถ้าไม่ก็อาจส่งผลให้กลายเป็นเบาหวานในที่สุด อย่างไรก็ตาม น้ำตาลในเลือดจะถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ สะสมใต้ผิวหนัง ทำให้อ้วนได้

แหล่งที่สอง คือไตรกลีเซอไรด์ เราได้รับจากน้ำมัน นม เนย เค้ก ไอศกรีม กินอาหารเหล่านี้มาก ไตรกลีเซอไรด์จะสูง เหตุฉะนี้เด็กไทยดื่มนมไอ้ฉั้น วิญญาณกินฟาสต์ฟู้ด วิญญาณกินกาแฟใส่น้ำตาลเทียม กินขนมปังขาว ซึ่งล้วนทำจากน้ำมันปาล์มที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ผู้ป่วยไขมันเลือดสูงก็ยิ่งหลงให้ดื่มนมพร่องไขมัน ซึ่งแท้ที่จริงแล้วลดไขมันลงครึ่งเดียว บางคนหลงกินโยเกิร์ตซึ่งที่แท้ก็ใส่นมเต็มรูปมาทำเหล่านี้คือปัจจัยเสี่ยง

ไตรกลีเซอไรด์ยังได้รับจากการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ไวน์

คนไทยวัยทำงานชดเชยๆ ทหารตำรวจหลังเลิกเวรชดเชยเหล่านักธุรกิจดื่มไวน์ก็ล้วนเสี่ยงต่อไตรกลีเซอไรด์สูงและเริ่มไว้วางกันเป็นทิวแถว ไตรกลีเซอไรด์ทำให้อ้วน อุดตันหลอดเลือดและไปสะสมที่ตับเกิดโรคไขมันพอกตับ ไตรกลีเซอไรด์ยังถูกเปลี่ยนเป็นคอเลสเตอรอล

อัตราเปรียบเทียบกับปริมาณแอลกอฮอล์กับแคลอรีจะเป็นสัดส่วนดังนี้คือ

- ดื่มไวน์ 1 แก้วได้แอลกอฮอล์ 113 แคลอรี = ชดน้ำมันเกือบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ดื่มวิสกี้ 1 เป๊กได้แอลกอฮอล์ 108 แคลอรี = ชดน้ำมันเกือบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ดื่มเบียร์อเมริกัน 1 กระป๋องได้ 189 แคลอรี = ชดน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะครึ่ง
- ดื่มเบียร์ไทย 1 กระป๋องได้ 356 แคลอรี = ชดน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะครึ่ง

แอลกอฮอล์ยังมีผลเป็นพิษกับตับโดยตรง เกิดตับแข็งและมะเร็งตับในที่สุด

แหล่งที่สาม คือคอเลสเตอรอลบอกแล้วว่าคอเลสเตอรอลมีผลกระทบจากอาหารเพียง 10% แต่ร่างกายเราสร้างขึ้นจากกรดไขมันอิ่มตัวถึง 90% ทั้งคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดนานๆ 10 ปี อาจเกิดโรคไขมันพอกตับซึ่งพบมากขึ้นทุกทีในสังคมไทย ไขมัน

พอกตับ 10-12 ปี อาจเป็นตับแข็ง ตับแข็งนานๆ ส่วนหนึ่งกลายเป็นมะเร็งตับ

ส่วนแอลกอฮอล์นั้นเป็นพิษกับตับโดยตรงอยู่แล้ว จึงทั้งทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงและตับพังในที่สุด

ที่นี้มาดูว่าน้ำมันชนิดไหนดีร้ายต่อสุขภาพ ก็ดูจากกรดไขมันที่เกาะเกาะเป็นไตรกลีเซอไรด์เป็นสำคัญ (ตาราง ข.) จะเห็นได้ว่า น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงมาก แม้จะไม่มีคอเลสเตอรอล น้ำมันปาล์มมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงกว่าน้ำมันหมู ส่วนน้ำมัน

คำฝอย เมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพดมีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนมากที่สุดได้เรียงลงมา

กรดไขมันไม่อิ่มตัวแม้จะดี เพราะช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แต่ถ้าเอาไปทอดซ้ำๆ จะเกิดอนุมูลอิสระมาก เป็นอันตรายเสียอีก ดังนั้น การใช้น้ำมันคำฝอย ทานตะวันจึงไม่ควรใช้ในการทอด ส่วนน้ำมันมะกอกมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูงเป็นที่โปรดปรานของผู้รักสุขภาพ แต่ว่าราคาแพง ถ้าเทียบกับน้ำมันข้าวซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวกับไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนรวมกันแล้วใกล้เคียงกับ

ตาราง ข. เปรียบเทียบปริมาณ (%) ของกรดไขมันในน้ำมันชนิดต่างๆ

ไขมัน	กรดไขมันอิ่มตัว (SFA)	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (UFC)	กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA)
น้ำมันพืช			
น้ำมันดอกคำฝอย	10	15	75
น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน	12	21	67
น้ำมันข้าวโพด	13	20	62
น้ำมันมะกอก	14	77	9
น้ำมันงา	14	38	42
น้ำมันถั่วเหลือง	16	24	60
น้ำมันถั่วลิสง	17	37	40
น้ำมันรำข้าว	18	45	37
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	20	22	27
น้ำมันปาล์ม	50	39	10
น้ำมันเนื้อในเมล็ดปาล์ม	86	12	2
น้ำมันมะพร้าว	92	6	2
ไขมันสัตว์			
น้ำมันไก่	27	48	20
น้ำมันหมู	40	47	12
น้ำมันจากเนื้อ	50	44	5
เนย	60	30	5

จาก "น้ำมันรำข้าวทางเลือกเพื่อสุขภาพคนไทย" โดย รศ.ดร.นิยนา บุญทวีวัฒน์ และ ร.ร.วศิ รงสุวรรณ สนพ.โยเกียนตโคร์ พ.ศ.2545

น้ำมันมะกอก

จึงเป็นน้ำมันที่ควรพิจารณาในการบริโภค และราคาไม่แพง ใช้ได้ทั้งทอด ตัด ราดธัญ

โคยสรุป ความรู้สุขภาพในเรื่องไขมันยุคใหม่ปัจจัยที่ก่อไขมันเล็ดสูงมีดังนี้คือ:

1.การกินไข่ เนื่องจากประโยชน์จากไข่ยังมีโปรตีน เลซิทิน วิตามินอื่นๆ เป็นแหล่งอาหารทรงคุณค่าที่ผลิตได้ภายในประเทศ ไข่จึงให้คุดมากกว่าให้โทษ และคอเลสเตอรอลในอาหารส่งผลต่อคอเลสเตอรอลในเลือดอยู่ 10% ถ้าจะกินไข่ก็ไม่จำเป็นต้องมีบันยะบันยัง เด็กไทยจึงพึงได้รับการส่งเสริมให้กินไข่ได้วันละ 1 ฟอง แทนที่จะต้องแจกเมกกันทั้งประเทศ การแจกไข่ให้เด็กอาจเป็นทางเลือกที่น่าสนใจกว่า

ส่วนใหญ่ผู้ใหญ่ไทยที่คอเลสเตอรอลไม่สูงก็ยังไม่กินไข่วันละ 1 ฟอง แต่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมไม่กินสิ่งอื่นที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อคอเลสเตอรอลสูงด้วย พร้อมกับเฝ้าดูคอเลสเตอรอลในเลือดเป็นระยะๆ เพราะแต่ละคนอาจมีความไวต่างกัน

คนที่ไขมันเล็ดสูงต้องเร่งเปลี่ยนพฤติกรรมลดปัจจัยเสี่ยงตัวอื่น ส่วนไข่แดงมีผลอยู่ 10% ทางที่ดีก็ควรเลี่ยงเสียก่อนจนกว่าไขมันเล็ดลงปกติแล้ว

2.การกินข้าวขาว ของหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เฟรนซ์ฟรายด์ กินมาก น้ำตาลเล็ดสูงฮ้วน ไตรกลีเซอไรด์สูง

3.การกินนม เนย เป็นปัจจัยเสี่ยงตัวร้ายที่ทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูง นานเข้าคอเลสเตอรอลก็สูงตาม

4.เหล้า เบียร์ ไวน์ เสี่ยงทั้งฮ้วนลงพุง ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล เสี่ยงทั้งจับแข็งและมะเร็ง

ทางออก ขมรมอยู่ร้อยปี-ชีวีเป็นสุขเสมอ มา 8 ปีแล้วว่า ให้กินข้าวกล้อง ถั่ว งา ปลา ผัก ผลไม้ต่างๆ ซึ่งเป็นหนทางของการกินอยู่อย่างไทย มาสมัยนี้ก็หันจะต้องขอชู้ข้าวสวย ต่อท้ายสำหรับลึกลงๆ ว่า "ขอไข่ให้หนูด้วย" เอะนะท่านผู้นำ

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสติกุล
 เลขานุการชมรมอยู่ร้อยปี-ชีวีเป็นสุข
 dr.banchob@balavi.com