

อาหารกับไขมันในเลือด

ณัฐริมา รัชตสิทธิกุล

อาหารที่เรารับประทานทุกวันนี้แบ่งเป็น 5 หมู่ ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ คือ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว นม อาหารหมูน้ำให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เนื้อ กัน อาหารหมูน้ำให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ อาหารหมูน้ำโดยทั่วไปให้เกลือแร่ หรือแร่ธาตุที่สำคัญๆ แก่ร่างกาย

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ อาหารหมูน้ำให้วิตามินและแร่ธาตุเช่นเดียวกับผัก

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช อาหารหมูน้ำให้สารอาหารไขมันซึ่งมีพลังงานสูง

อาหารแต่ละหมู่ที่กล่าวไปแล้วนั้น ล้วนให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้น ควรบริโภคอาหารให้ครบถ้วน แต่ถ้าบริโภคอาหารไม่ครบถ้วน หรือบริโภคหมูได้หมูหนึ่งมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้ เช่น ไขมันบทความน้ำจะให้ความรู้สึกวักบ้าอาหารหมูน้ำพร้อมทั้งเสนอแนะวิธีป้องกันและบำบัดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารประเภทที่มีไขมันมากเกินความจำเป็นของร่างกาย

ไขมันจัดเป็นอาหารหมูน้ำที่มีความจำเป็นสำหรับร่างกายในการให้พลังงาน ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงานถึง 9 แคลอรี่ ในขณะที่อาหารประเภทเนื้อสัตว์และประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานเพียง 4 แคลอรี่เท่านั้น ไขมันเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อ เนื้อยื่นประสาทและสมอง ถ้ามีมากก็จะเก็บสะสมไว้ใต้ผิวหนัง เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันจึงมีประโยชน์ แต่ถ้าเรารับประทานมากเกินไป ก็อาจเกิดโทษได้ ไขมันในเลือดที่สำคัญมี 4 ชนิดคือ กรณีไขมันอิสระ โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และฟอสโฟไลปิด

ในนี้จะกล่าวถึงไขมันเพียงสองชนิด ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรามากคือ โคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์จาก 2 ทางด้วยกันคือ

1. อาหาร ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารที่มาจากสัตว์ ซึ่งมีโคเลสเตอรอลมากน้อยแตกต่างกันไป อาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากได้แก่ พวงเครื่องในสัตว์ต่างๆ ไข่แดง และสัตว์ที่มีกระดอง เช่น ปู หอย เป็นต้น ส่วนอาหารที่มาจากพืชไม่มีโคเลสเตอรอล

สำหรับไตรกลีเซอไรด์นั้นร่างกายได้รับจาก มันหมู มันวัว กะทิ รวมทั้งน้ำมันพืชชนิดต่างๆ ไขมันที่คนเรารับบริโภคกันอยู่ทุกวันนี้ เป็นไตรกลีเซอไรด์มากกว่าร้อยละ 90

2. ร่างกายสร้างขึ้นเอง ร่างกายสามารถสังเคราะห์โคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ขึ้นเองได้ ไตรกลีเซอไรด์ซึ่งประกอบด้วย กลีเซอรอลและกรดไขมันนั้น ร่างกายสามารถสร้างขึ้นแล้วรวมตัวกันเป็นไตรกลีเซอไรด์

การที่เราจะทราบได้ว่า โคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงหรือไม่นั้น ก็ต้องการตรวจเลือดเพื่อดูปริมาณโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ พร้อมกันทั้งสองชนิด แล้วนำมาระเบรยนเทียบกับเกณฑ์ปกติ

ค่าปกติของโคเลสเตอรอลไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อลิตร 100 มิลลิลิตร

ค่าปกติของไตรกลีเซอไรด์ไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อลิตร 100 มิลลิลิตร

ถ้าถูกใจมีโคเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ชนิดนึงสูงหรือสูงทั้ง 2 ชนิด ก็ถือว่ามีไขมันในเลือดสูง

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง มีดังนี้คือ

1. มีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์

2. ดื่มน้ำอุ่นประจำ

3. เป็นโรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรค

ไต ที่ไม่ได้รับการรักษา

4. รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน รับประทานน้ำตาล ไขมันหวานและอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เช่น มันสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีส่วนผสมของกะทิบอยๆ เช่น แกงกะทิ หรือขันมีที่มีส่วนประกอบของกะทิ ขันม

ที่มีรสหวานมันจัด เช่น ขنمหม้อแกง เป็นต้น ขณะเดียวกันก็รับประทานอาหารที่มีกรดไขโนเลอิกน้อยไป กรดไขโนเลอิกเป็นกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ กรดนี้จะเป็นตัวควบคุมระดับโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

อาหารที่มีกรดไขโนเลอิกสูง ได้แก่ น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลือง มีกรดไขโนเลอิก ร้อยละ 50

น้ำมันรำและน้ำมันถั่วสิสง มีกรดไขโนเลอิก ร้อยละ 31-37

อาหารที่มีกรดไขโนเลอิกต่ำ ได้แก่ น้ำมันปาล์ม มีกรดไขโนเลอิก ร้อยละ 12 น้ำมันหมู มีกรดไขโนเลอิก ร้อยละ 9 น้ำมันมะพร้าว มีกรดไขโนเลอิก ร้อยละ 2

ปัจจุบันอาหารสำเร็จใส่ถุงพลาสติกที่แม่บ้านส่วนใหญ่ซื้อกลับไปรับประทานที่บ้าน เช่น มาเมีนทากามาก อาหารเหล่านี้มักจะปูรุ่งด้วยน้ำมันพืชที่มีคุณภาพดี ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำมันมะพร้าว และมีปริมาณไขมันมากเกินความจำเป็น ผู้ที่รับประทานอาหารประเภทนี้ มากได้รับไขมันที่มีคุณภาพดีและมีปริมาณไขมันมากเกินความต้องการของร่างกายตามไปด้วย

5. ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดการสะสมของสารอาหารที่รับประทานเข้าไป โดยจะสะสมเป็นไขมันได้ผิดหนัง มีผลทำให้ไขมันในเลือดสูง

6. ความเครียดและความกังวล ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไขมันในเลือดสูงได้

โทษของการมีไขมันในเลือดสูง

ภาวะโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงนี้ เป็นปัจจัยสี่ข้อทำให้หลอดเลือดแดงมีโอกาสที่จะหนา แข็ง และตีบตันในภายหลัง อันมีผลทำให้หัวใจขาดเลือดไปเสี้ยงและกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

ปริมาณโภคเลสเตอรอลในอาหารบางชนิด มีดังนี้

สมองหมู	มีโภคเลสเตอรอล	มากกว่า	2,000	มิลลิกรัมต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม
ไข่แดงล้าน	"		1,500	"
ไข่หั่งฟอง	"		500	"
ไข่นกกระทา	"		3,640	"
ตับไก่	"		746	"
ตับหมู ตับอ่อน ไตร้า ไตรหมู แต่ละชนิดมีโภคเลสเตอรอลประมาณ 400 มิลลิกรัม				
ต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม				
ไส้หมู	มีโภคเลสเตอรอล		150	"
หัวใจหมู-วัว	"		150	"
ปลาหมึก	"		348	"
ไข่ปลา	"	มากกว่า	300	"
หอยนางรม	"	มากกว่า	200	"
กุ้ง	"		150	"
ปู	"		101	"
ปลา	"		70	"
หอยแครง	"		50	"
เนื้อวัว	"		91	"
เนื้อหมู	"		89	"
เป็ด-ไก่	"		80	"
เนยเหลว	"		250	"
เนยแข็ง	"		90-113	"
น้ำมันหมู	"		95-100	"
น้ำนม	"		14	"
หางนม	"		3	"
ไอศกรีมน้ำ	"		40	"

หลอดเลือดแดงแข็งตัวอยู่แล้ว และสารนิโคตินในบุหรี่มีส่วนทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวมากขึ้น

4. ไม่เคร่งเครียดกับการทำงานมากเกินไป หรือกังวลใจในสิ่งต่างๆ โดยไม่จำเป็น

5. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังเป็นการลดไขมันในเลือดสูงได้เป็นอย่างดี

6. รักษาและควบคุมน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐานหรือใกล้เคียง ไม่ให้อ้วนเกินไป เพราะคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือดได้ง่าย

การคำนวณน้ำหนักมาตรฐานอย่างง่าย ๆ มีดังนี้

ในผู้ชาย น้ำหนักมาตรฐาน = ส่วนสูง - 100 หน่วยเป็นกิโลกรัม

ในผู้หญิง น้ำหนักมาตรฐาน = ส่วนสูง - 110 หน่วยเป็นกิโลกรัม

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ คงจะเป็นแนวทางให้เราได้รู้จักกับโรคไขมันในเลือดสูง สาเหตุของการเกิดโรคและการป้องกันเพื่อป้องกันและนำบัดโรคไขมันในเลือดสูงได้บ้างพอเป็นสังเขปด้วยด้วย

เอกสารอ้างอิง

ข้อปฏิบัติเพื่อบังกันและบำบัดไขมันในเลือดสูง มีดังนี้

1. การควบคุมอาหารให้เหมาะสมสำหรับตนเอง โดยการจำกัดอาหารทั้งประเภทที่มีปริมาณไขมันสูง และอาหารที่มีโภคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม ไข่แดง ไข่นกกระทา ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิและอาหารที่ปูรุ่งด้วยน้ำมันมะพร้าว ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขโนเลอิกสูง เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง เลือกรับประทานผักผลไม้ที่มีกากมาก เช่น สับปะรด ผักรอง ส้ม หรือเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน

2. งดดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอลล์ เพราะจะมีผลทำให้ไขมันในเลือดสูง

3. งดสูบบุหรี่เนื่องจากภาวะไขมันในเลือดสูงจะมีส่วนส่งเสริมให้เกิดโรคเกี่ยวกับ

การป้องกันและการบำบัดไขมันในเลือดสูง

ตัวเราเองเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง ทั้งต่อตัวเองและต่อสมาชิกของครอบครัว หรือถ้าไขมันในเลือดสูงอยู่แล้วก็สามารถที่จะทำให้ความรุนแรงนั้นบรรเทาหรือหายไปได้ แต่ถ้าไขมันในเลือดสูง厉害เกิดจากสาเหตุอันนอกเหนือจากอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็จำเป็นต้องแก้ไขสาเหตุนั้น ๆ ควบคู่ไปด้วย