

น้องของ จะช่วยลดการเป็นโรคมะเร็งและยังควบคุมไขมันในร่างกายได้อีกด้วย

ในสหราชอาณาจักรพบว่า คอเลสเตอรอล เป็นพัฒนาระยะใหม่ที่สุดของประเทศไทย ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ สมานคงโรคหัวใจของชาวเมริกันพบว่า มีผู้ป่วยหัวใจโรคนี้จำนวน 700,000 คนต่อปี ผู้ป่วยจำนวนครึ่งหนึ่งเสียชีวิต และพบว่าร้อยละ 46 ของผู้ชายชาวเมริกันที่มีอายุ 22 ปี ได้รับน้ำภาระของโรคหลอดเลือดหัวใจ อันร่วงกาญ ให้รับปริมาณไขมันมากขึ้นเพียงใด อัตราการตายก็จะเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

สมานคงตัวค่าการแห่งชาติของสหราชอาณาจักรพบว่า ในวันหนึ่ง ๆ มีพลเมืองที่ไปรับประทานอาหารจานเรือตามภัตตาคาร มีจำนวนถึง 45.8 ล้านคน ซึ่งเป็นจำนวนหนึ่งในห้าของพลเมืองที่หันมาดูอาหารที่หัวใจ ไปจะนึกการเข้าเยี่ยมเชื้ออาหารประจำหนึ่ง ร. 51.2 ล้านคนหรืออยู่สหราชอาณาจักรที่มีแล้วถึง ร้อยละ 9 ในปัจจุบันรายได้ของอุตสาหกรรมอาหาร น้ำได้เพิ่มมากขึ้นเป็นสี่เท่าของรายได้เมื่อสิบปีก่อน นักโภชนาการได้แสวงหาวิธีการที่จะทำให้สารอาหารหันมาใช้น้ำมันชนิดไม่อิ่มตัวประกอบอาหาร สถาบันสุขภาพแห่งชาติ และองค์กรการต่าง ๆ ได้แนะนำชาวเมริกันให้รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยลงร้อยละ 25 ตามปกติ ชาวยุโรปที่คนรับประทานไขมันโดยเฉลี่ย ร้อยละ 89 กวัน ศูนย์วิทยาศาสตร์ทางด้านความสนใจของสารอาหาร ได้แนะนำให้รับประทานไขมันให้น้อยลงเหลือปริมาณร้อยละ 67 กวัน ชาวยุโรปที่รับประทานไขมันน้อยลงร้อยละ 16 ของปริมาณและครึ่งหนึ่ง สถาบันสุขภาพแห่งชาติต้องการให้หัวเสียงกล่าว ลดต่ำกว่าร้อยละ 10 แห่งรังสีแซคเตอร์ มีความเห็นว่าควรจะลดปริมาณการใช้ไขมันอิ่มตัวจนเหลือร้อยละ 3 และถ้าจะให้ดี ไม่ควรใช้ไขมันอิ่มตัว

หลักเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์หรือไขมันสัตว์ และไขมันพืชที่ไม่อิ่มตัวแทน เช่น น้ำมัน kok ค่าฟองชากลุ่มความสามารถของร่างกายในการผลิตคอเลสเตอรอลและเพิ่มอัตราการสลายตัวและการกำจัดคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย ส่วนน้ำมันมะกอกจะลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ไขมันพืชบางชนิดที่ไม่ปลดผ้ายังต้องการใช้เพาะเป็นไขมันอิ่มตัวมาก เช่น โกโก้ บัตเตอร์ (cocoa butter)

จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์และแพทย์พบว่า ไขมันในรูปไข่คือไขมันที่หัวใจ

กระบวนการเผอร์ออกซิเดชัน (peroxidation) ได้ง่าย ซึ่งเป็นกระบวนการต้มของไขมันของตอนต้นที่มีด้านเบลบนอนซึ่งว่างอยู่ ทำให้ไขมันแตกตัวเป็นสารประกอบที่อาจส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจได้

คอเลสเตอรอลที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นสารที่มีลักษณะเป็นผงสีขาว ในเมล็ดลัน พลิตได้จากคาร์บอน และไฮโดรเจนอะตอมซึ่งมีอยู่ในไขมันและอาหารอื่น ๆ ส่วนพิษจะไม่มีสารนี้ ในเซลล์ทุกเซลล์ของสัตว์จะมีคอเลสเตอรอลอยู่ สารนี้จะถูกนำไปใช้เฉพาะในไขมัน ที่ทำให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น

สุปแล้วการบริโภคอาหารจานเรือในสหราชอาณาจักร ซึ่งทดสอบด้วยน้ำมันสัตว์หรือไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัว จะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคที่ได้เป็นโรคเส้นโลหิตดี ตรงกันข้าม ผู้ผู้ผลิตอาหารตั้งใจถาวรใช้น้ำมันพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ที่จะได้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ปัจจุบันนี้ร้านอาหารจานเรือมีอยู่ในประเทศไทยหลายแห่ง และกำลังขยายกิจการออกไปอย่างรวดเร็ว เนื่องเป็นที่นิยมของวัยรุ่นอย่างมาก จากบทความตั้งใจถาวรดังคงเป็นอุทาหรณ์ให้ผู้บริโภคความระมัดระวังในการบริโภคอาหารประจำที่ และส่วนผู้ผลิตก็ควรดำเนินถึงอันตรายจากไขมันตั้งแต่ล่าง เพื่อความปลอดภัยต่อชีวิตโดยเฉพาะตัวเด็ก ซึ่งจะเป็นกำลังของชาติต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. Science digest, April 1986, v 94, No. 4, p. 31-36, 76-77
2. Thorner, ME Convenience and fast food hand book, Westport (Conn.), The AVI Publ., INC., 1973
3. Cieslik, J Guidelines for the evaluation of contractual arrangements in the fast foods sector in Developing countries, UNIDO, IPCT-9, 27 Nov. 1986.

การใช้น้ำมันสำหรับหออาหาร ควร ทรงตัวหนึ่งที่มีด้านเบลบนอนซึ่งว่างอยู่ จึงเกิด