

เคล็ดลับ

ฉบับที่ 22,347 วันอาทิตย์ที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 หน้า 11

ไขมันไตรกลีเซอไรด์...กินมากทำให้อ้วนและเป็นโรคหัวใจ

ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันที่พบในอาหารทั่วไป ไขมันชนิดนี้สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้ง่าย หากไม่ถูกย่อยสลายให้เป็นพลังงาน ไขมันไตรกลีเซอไรด์ที่ได้จากอาหารมีเป็นไขมันทั่วไปจะมีห่วงโซ่ยาว ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายหากมีปริมาณมากจะเก็บสะสมในรูปของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่หน้าท้อง และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่าครึ่ง เนื่องจากเมื่อระดับไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น ระดับ เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล (คอเลสเตอรอลชนิดดี ซึ่งช่วยพา คอเลสเตอรอลออกไป) จะน้อยลง จึงทำให้อัตราการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นดังที่กล่าวมาแล้ว

กรดไขมันโอเมก้า-3 จะช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ปรับระดับ เอช ดี แอล คอเลสเตอรอลให้สูงขึ้น และช่วยลด แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล (คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี) ดังนั้นในการกินอาหารแต่ละมื้อ จึงไม่ควรกินอาหารมัน ๆ มากเกินไป.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศัลยกรรมศัลยกรรมแห่งประเทศไทย

มติชน

ฉบับที่ ๑๑ ธันวาคม ๑๑๙๗๑ วันอาทิตย์ที่ 19 ธันวาคม พุทธศักราช 2553 หน้า 14

พบ'กวางเครือขาว'ช่วยแก้ภัยของ มอ.เดือนอย่ากินนาน-เสี่ยงมะเร็ง

เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม นพ.วีระพล จันทร์ดียิ่ง ภาควิชาสูติศาสตร์และ นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (มอ.) เปิดเผย ผลการวิจัยสมุนไพรทางคลินิกเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพและความปลอดภัยที่ออกฤทธิ์ทางวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ด้วยความร่วมมือจาก นพ.สุรัชย์ ล้ำเลิศกิตติกุล และ พญ.มาลินี แสงถวัลย์ กลุ่มงานสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลหาดใหญ่ พบว่า กวางเครือขาวเหมาะสมสำหรับบรรเทาอาการวัยหมดระดูในสตรี ก่อนและหลังวัยหมดระดูได้ดีที่สุด โดยกวางเครือขาว

ประกอบด้วยฮอร์โมนจากพืช มีการออกฤทธิ์และมีประสิทธิภาพเทียบเคียงกับฮอร์โมนทดแทนแผนปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม นพ.วีระพลกล่าวว่า ไม่ควรรับประทานกวางเครือขาวติดต่อกัน นานกว่า 2 ปี เช่นเดียวกับฮอร์โมนทดแทนแผนปัจจุบัน เพราะฮอร์โมนไม่ จากพืช จากการสกัด หรือสังเคราะห์ เป็นปัจจัยชวนเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็งเต้านม หากต้องการรับประทานนานกว่า 2 ปี ควรพิจารณา ประโยชน์และความเสี่ยงที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน