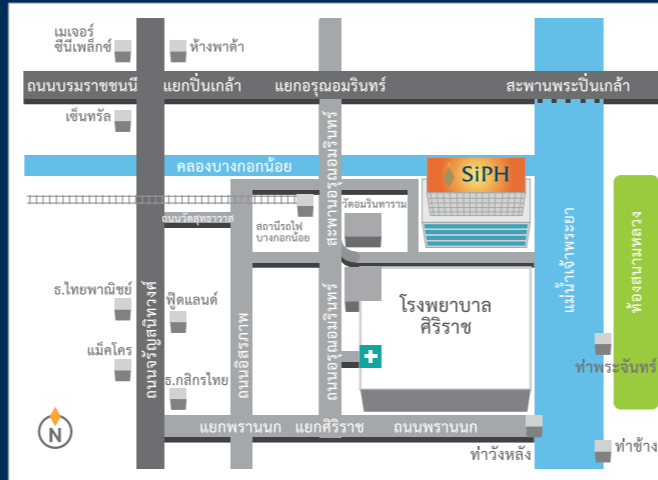


“โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์”
(Siriraj Piyamaharajkarun Hospital) หรือ SiPH

อีกหนึ่งในโครงการพัฒนาศิริราช
สู่สถาบันการแพทย์ชั้นเลิศ ในเอเชียอาคเนย์
ด้วยมาตรฐานการแพทย์ระดับสากล
ทั้งในด้านการรักษา การบริหาร และการบริการ
ให้ถึงความเป็นเลิศ เพื่อสานต่อความเป็น
“ผู้ให้” อย่างยั่งยืน
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกลับสู่คนไทยทุกคน



ข้อมูลโดย : โขนนาการ SiPH
ออกแบบโดย : สื่อสารการแพทย์ SiPH
SiPH-MRC-PI-030 Revision: 00 Created date: 15.07.57



โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กทม.10700
www.siphhospital.com
☎ 1474

คำแนะนำเรื่อง
อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง



โขนนาการ
โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์



อาหารไขมันอิ่มตัวสูง


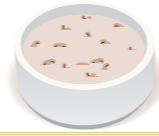



ไขมันอิ่มตัวคืออะไร

ไขมันอิ่มตัวประกอบด้วยโครงสร้างที่เป็นอะตอมคาร์บอน จับกันแบบอิ่มตัวกับอะตอมไฮโดรเจน สังเกตได้ว่าไขมันอิ่มตัวจะมีลักษณะเป็นของแข็งเมื่ออยู่ที่อุณหภูมิห้อง (ประมาณ 25 องศาเซลเซียส) อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงมักมาคู่กับอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลและไขมันตัวร้าย (LDL-cholesterol) ในเลือดสูงขึ้น ซึ่งระดับคอเลสเตอรอลที่สูงขึ้นจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองอุดตันได้

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

ไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่พบในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนื้อวัวติดมัน เนื้อแกะ เนื้อหมู (รวมถึงเบคอนและแฮม) เนื้อไก่ที่มีหนัง ไขมันวัว (tallow) น้ำมันหมู ครีม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็มส่วน หรือพรีอีมเนย (ร้อยละ 2) อาหารเหล่านี้นอกจากจะมีไขมันอิ่มตัวแล้วยังมีคอเลสเตอรอลร่วมด้วย นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่และอาหารทอดยังประกอบไปด้วยไขมันอิ่มตัวสูง เนื่องจากกระบวนการผลิตย่อมมีวัตถุดิบที่มีไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบ ถึงแม้ว่าพืชและผลิตภัณฑ์จากพืชจะไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ไขมันจากพืชบางชนิดก็เป็นไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันปาล์มเคอร์เนล (palm kernel oil) และน้ำมันมะพร้าว

ตัวอย่างอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมันทั้งหมด (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	ไขมันทรานส์ (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
Chocolate ice cream sundae (333 กรัม) 	580	15	10 64% ของความต้องการของร่างกาย	-	45
ซูปรีมเห็ด (346 กรัม) 	390	36	22 141% ของความต้องการของร่างกาย	-	95
วานิลลาเชค (360 มิลลิกรัม) 	550	13	8 51% ของความต้องการของร่างกาย	1	50
ชีสเบอร์เกอร์ (329 กรัม) 	620	32	10 64% ของความต้องการของร่างกาย	1	60
T-Bone steak (347 กรัม) 	813	59	20 131% ของความต้องการของร่างกาย	-	207

สมาคมโรคหัวใจของสหรัฐอเมริกา (The American Heart Association) แนะนำให้จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัวที่รับประทานให้น้อยกว่าร้อยละ 7 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน เช่น ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน สามารถรับประทานไขมันอิ่มตัวได้ไม่เกิน 140 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 16 กรัมของไขมันอิ่มตัว

ปริมาณคอเลสเตอรอลที่แนะนำต่อวัน

- คนปกติควรทานคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรทานคอเลสเตอรอลไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน

ทางเลือกในการทดแทนไขมันอิ่มตัวในอาหารที่รับประทาน

ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่ง (Monounsaturated fats) และ/หรือไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fats) แทนไขมันอิ่มตัว ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ทำจากพืช ถั่วต่างๆ และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลาชนิดต่างๆ เน้นการปรุงประกอบอาหารแบบต้ม อบ นึ่ง ตุ่น ยำ แทนการใช้ไขมัน หากจำเป็นต้องใช้น้ำมันควรลดปริมาณให้น้อยลงหรือเลี่ยงการใช้ น้ำมันจากพืชเขตร้อน เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ซึ่งจะช่วยลดปริมาณไขมันอิ่มตัวในการบริโภคได้

