



บทความเพื่อการประชาสัมพันธ์

สำนักงานเลขานุการกรม กรมประชาสัมพันธ์

โทรศัพท์: ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๓, ๑๘๐๖ เว็บไซต์ : www.prd.go.th

บทความที่ ๒ /๒๕๖๑

วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทความ เรื่อง : บริโภคอย่างไร ให้ปลอดภัยจากไขมันทรานส์

เรียบเรียงโดย : นฤมล เข้มอุทา (นักศึกษาศึกษาทฤษฎี)

จากสถิติที่ผ่านมาประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดเพิ่มขึ้นทุกปี เนื่องจากการบริโภคอาหารรสเค็ม อาหารรสหวาน และอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยไขมันทรานส์

ไขมันทรานส์ คือ ไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งเกิดจากการสังเคราะห์ขึ้นมา โดยผ่านวิธีการแปรรูปด้วยกระบวนการเติมไฮโดรเจน ทำให้น้ำมันที่เป็นของเหลวเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในรูปของแข็ง ซึ่งเราเรียกกระบวนการนี้ว่าไฮโดรจีเนชัน พบได้ทั้งในธรรมชาติ เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์เคี้ยวเอื้อง นม เนย ชีส และเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังพบไขมันทรานส์ได้ในอาหารสำเร็จรูปที่มีเนยเทียม หรือเนยขาว ที่เป็นส่วนประกอบ เช่น โดนัททอด เค้ก คุกกี้ แครกเกอร์ เป็นต้น ทั้งนี้ อันตรายจากไขมันทรานส์ คือ ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เพิ่มขึ้น รวมทั้งมีผลให้ระดับโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยองค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ แนะนำปริมาณสูงสุดของการบริโภคไขมันอิ่มตัวไว้ที่ ๑๐% ของค่าพลังงานต่อวัน หรือ ๒๐ กรัมต่อวัน และปริมาณสูงสุดสำหรับไขมันทรานส์ไม่เกิน ๑% ของค่าพลังงานต่อวัน หรือปริมาณ ๒ กรัมต่อวัน

จะเห็นได้ว่าไขมันทรานส์เป็นส่วนที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด หากบริโภคในปริมาณมากๆ จะทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงขอเชิญชวนท่านผู้ฟังหันมาใส่ใจรักสุขภาพ ด้วยการทานผักและผลไม้ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ลดการเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและไขมันอุดตันในเส้นเลือด
