การปฏิบัติตัวเพื่อห่างไกลภาวะไขมันในเลือดสูง

ควรเลือกรับประทาน

- แหล่งโปรตีนไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปริมาณ 4-5 ช้อนโต๊ะ/มื้อ
- รับประทานเนื้อปลาทะเล 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- อาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ผักใบเขียว
- ผลไม้น้ำตาลน้อย เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู่ เป็นต้น โดยรับประทานผัก ½ จาน/มื้อ และรับประทานผลไม้ 2-3 กำมือ/วัน

ควรหลีกเลี่ยง

- เนื้อสัตว์ติดมัน ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล (กุ้ง,หอย,ปู,ปลาหมึก)
- อาหารและขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว
- เนย ชีส ครีม รวมถึงเค้ก คุกกี้ เบเกอรี่ ไอศกรีม
- ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
- งดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และงดสูบบุหรี่

การประกอบอาหาร

- ควรใช้วิธีการ อบ ต้ม ตุ๋น นึ่ง ย่าง ผัดน้ำมันน้อย แทนการทอด

การดูแลสุขภาพ

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง จำนวน 3-5 ครั้ง/ สัปดาห์

ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน

อาหารเช้า : ข้าวต้มปลากะพงและส้มเขียวหวาน

ข้าวต้ม (ข้าวซ้อมมือ)	4 ทัพพี
ปลากะพง	2 ช้อนคาว
น้ำมันกระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
ส้มเขียวหวาน	1 ผลกลาง
นมขาดมันเนย	1 กล่อง (240 มล.)
ขึ้นช่าย	ตามต้องการ

พลังงาน 450 กิโลแคลอรี คอเลสเตอรอล 12 มิลลิกรัม

อาหารกลางวัน : เซี่ยงไฮ้ไก่และสับปะรด

เส้นเซี่ยงไฮ้	3 ทัพพี
เนื้อไก่ต้มสุก	4 ช้อนคาว
น้ำมันกระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
ถั่วงอก	1 ทัพพี
น้ำตาลทราย	ใช้แต่น้อย
สับปะรด	9 ชิ้นพอดีคำ

พลังงาน 500 กิโลแคลอรี คอเลสเตอรอล 42 มิลลิกรัม

อาหารเย็น : ข้าวสวย ต้มยำหมูเห็ด ปลาอินทรีนึ่งบ๊วย ผัดผักรวมมิตรน้ำมันหอยและชมพู่

ข้าวสวย (ข้าวซ้อมมือ)	3 ทัพพี
ต้มยำหมูเห็ด	
เนื้อหมูไม่ติดมัน	2 ช้อนคาว
น้ำปลา	ใช้แต่น้อย
พริก มะนาว ตะไคร้	ตามต้องการ
ใบมะกรูด เห็ด	
ปลาอินทรีนึ่งบ๊วย	
ปลาอินทรี	2 ช้อนคาว
ขิง บ๊วย	ตามชอบ (บ๊วยใช้แต่น้อย)
ผัดผักรวมมิตรน้ำมันหอย	
ถั่วลันเตา ข้าวโพดอ่อน แครอท	1 ทัพพี
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา
น้ำมันหอย	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว	ใช้แต่น้อย
ชมพู่	2 ผลขนาดกลาง

พลังงาน 590 กิโลแคลอรี คอเลสเตอรอล 52 มิลลิกรัม

รวมพลังงานทั้งวัน 1,540 กิโลแคลอรี

สถาบันโรคทรวงอก 74 ถ.ติวานนท์
ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2547-0999 โทรสาร 0-2547-0935
http://www.ccit.go.th

CCIT
สถาบันโรคทรวงอก
CENTRAL CHEST INSTITUTE OF THAILAND

ลดมัน ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคหัวใจ

ตรวจสอบข้อมูลโดย
นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ นายแพทย์เชี่ยวชาญ
นายแพทย์ธรรมรัฐ ฉันทแดนสุวรรณ นายแพทย์เชี่ยวชาญ
เรียบเรียงโดย กลุ่มงานโภชนศาสตร์
ผลิตและเผยแพร่โดย งานประชาสัมพันธ์

ไขมันเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย เป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การรักษาสมดุลของผิวหนัง เป็นแหล่งกำเนิดของฮอร์โมนหลายชนิด ไขมันยังมีหน้าที่ในการลำเลียงและการดูดซึมของวิตามินชนิดที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A,D,E และK เป็นต้น การบริโภคไขมันบางประเภทในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลเสียให้กับร่างกายโดยเฉพาะไขมันทรานส์ที่ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบ มีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้

สัดส่วนของประเภทอาหารกับพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

หมวดอาหาร	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี/วัน)			หน่วย
	1,500	1,800	2,000	
ข้าว – แป้ง	8	9	11	ทัพพี (1 ทัพพี = 5 ชต.)
ผัก	3-5	3-5	3-5	ส่วน (1 ส่วน = 1 ทัพพี)
ผลไม้	2	3	3	ส่วน (1 ส่วน = 1 กำปั้น)
เนื้อสัตว์	5	6	7	ส่วน (1 ส่วน = 2 ชต.)
นม	1	1	1	ส่วน (1 ส่วน = 240 มล.)
น้ำมัน	3	4	5	ช้อนชา
น้ำตาล น้ำปลา เกลือ	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น			

- **1,500 กิโลแคลอรี** สำหรับหญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
- **1,800 กิโลแคลอรี** สำหรับชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
- **2,000 กิโลแคลอรี** สำหรับผู้ที่ใช้พลังงานมาก เช่น ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ

การรับประทานไขมันมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

- โรคอ้วน
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง

ชนิดของไขมันที่ได้จากอาหาร

Saturated Fat (ไขมันอิ่มตัว) พบในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น หนังเป็ด หนังไก่ น้ำมันหมู เนื้อติดมัน เนย และยังพบในน้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว

Polyunsaturated Fat (ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน) หรือ PUFA ส่วนใหญ่พบในพืชที่ให้น้ำมันมาก เช่น ข้าวโพด ดอกคำฝอย ทานตะวัน ถั่วเหลือง และยังพบได้ในปลา

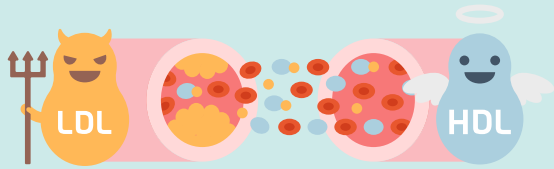
Monounsaturated Fat (ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว) หรือ MUFA พบมากในน้ำมัน เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว

Trans Fat เป็นไขมันที่ได้จากการทำน้ำมันพืชให้อยู่ในรูปของแข็ง เช่น เนยเทียม เนยขาว พบในอาหารฟาสต์ฟู้ด เค้ก คุกกี้ เบเกอรี่

ทราบได้อย่างไรว่าไขมันในเลือดสูง

วิธีการ : เจาะเลือดตรวจระดับของไขมันในเลือด ซึ่งมักจะตรวจดู 2 ชนิด คือ คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอร์ไรด์

ประเภทของไขมัน	ระดับปกติ
คอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol)	น้อยกว่า 200 มก./ดล.
เอช ดี แอล คอเลสเตอรอล (ไขมันดี) (HDL-Cholesterol)	ผู้ชาย >40 มก./ดล. ผู้หญิง >50 มก./ดล.
แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล (ไขมันร้าย) (LDL-Cholesterol)	< 129 มก./ดล. (คนปกติ)
	< 55 มก./ดล. (ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ)
ไตรกลีเซอร์ไรด์ (Triglyceride)	น้อยกว่า 150 มก./ดล.



การเลือกบริโภคเฉพาะไขมันชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นควรรับประทานไขมันในปริมาณที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงชนิดของไขมันด้วยการรับประทานไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 และไขมันทรานส์ ไม่เกินร้อยละ 1 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน เช่น หากมีความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรรับประทานไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 22 กรัมต่อวัน และไขมันทรานส์ไม่เกิน 2.2 กรัมต่อวัน