

NEPHROLOGY
PHRAMONGKUTKLAO HOSPITAL

อาหารไขมัน **ต่ำ** ในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้ที่ภาวะไขมันในเลือดสูง



ศ.พท.นพ.บัญชา สกิระพจน์
แผนกโรคไต กองอายุรกรรม
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



**ภาวะ
ไขมัน
ในเลือดสูง**

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เสียชีวิต ก่อนวัยอันสมควร ดังนั้น **การควบคุมไขมันในเลือด** โดยเฉพาะลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL-C)

ในเลือด จึงมีความสำคัญอย่างมาก **เริ่มจากปรับพฤติกรรม ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน และควบคุมอาหารไขมันสูง**

ประเภทไขมัน

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงควรรับประทานให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

ไขมันในอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิดหลัก คือ

1 ไขมันอิ่มตัว

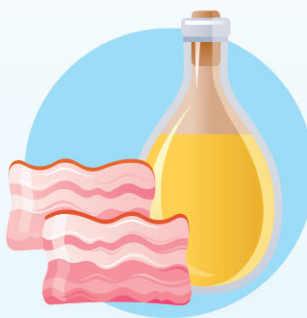
เป็นไขมันที่มีประโยชน์ไม่เป็นอันตราย หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม โดยส่วนใหญ่ได้รับจากไขมันสัตว์ เช่น



นม



เนื้อสัตว์



น้ำมันจากสัตว์

2 ไขมันไม่อิ่มตัว หรือเรียกว่าไขมันดี

ช่วยรักษาสมดุลของไขมันภายในร่างกาย อาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยส่วนใหญ่ได้รับจาก



ปลาทะเล



ถั่วเมล็ดแห้ง



น้ำมันมะกอก

หลักการจำกัดอาหารไขมันสูง

การจำกัดปริมาณไขมันในอาหารน้อยกว่าร้อยละ 20 จากพลังงานต่อวัน จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว และเพิ่มสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัว ดังนั้น **ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่ต่ำกว่าอาหารแบบปกติ**



ประโยชน์ของอาหารไขมันต่ำ

การรับประทานอาหารไขมันต่ำอย่างเหมาะสมจะช่วยลดไขมันในเลือด ลดสัดส่วนของไขมันภายในร่างกาย และยังสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ ดังนั้น **การรับประทานอาหารไขมันต่ำอย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความเสี่ยงจากการสะสมของไขมันในหลอดเลือดได้**

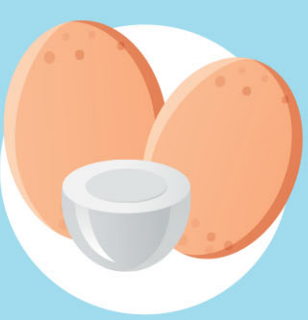


เลือกรับประทานอาหารไขมันต่ำ

ซึ่งมีทั้งในรูปแบบอาหารสดและอาหารสำเร็จรูป โดยพบในกลุ่มอาหารต่อไปนี้



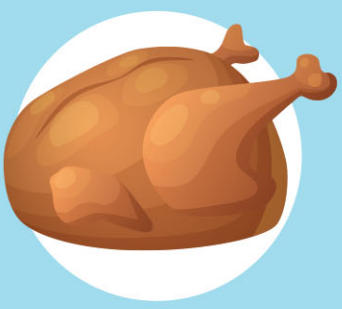
1 กลุ่มโปรตีนที่มีไขมันต่ำ ได้แก่



ไข่ขาว



นมไขมันต่ำ



เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
อกไก่



ปลาเนื้อขาว เช่น
ปลากะพง ปลาช่อน
และปลาดุก

ซึ่งจะมีโปรตีนปริมาณมาก ขณะที่มีส่วนของไขมันต่ำและให้พลังงานน้อย เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่มีปริมาณไขมันสูง

2 กลุ่มผัก และธัญพืชต่าง ๆ

โดยเฉพาะผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาดหอม และผักกวางตุ้ง เป็นต้น ซึ่งมีปริมาณกากใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น



โพแทสเซียมสูง จึงช่วยป้องกันอาการท้องผูก ควบคุมน้ำหนักตัว และไขมันในเลือดได้ดี รวมถึงเห็ดชนิดต่าง ๆ ได้แก่ เห็ดหอม เห็ดหูหนู หรือเห็ดโคน ซึ่งมีปริมาณกากใยมาก วิตามิน และโพแทสเซียมสูงเช่นกัน



หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ได้แก่



กลุ่มไขมันสัตว์ เช่น หมูสามชั้น สันคอหมู ขาหมูติดมัน หนังสัตว์ มันหมู มันไก่ ไข่แดง ไข่ปลา เครื่องในสัตว์ ปลาหมึกและหอยนางรม เป็นต้น



กลุ่มไขมันจากน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และมันกะทิ เช่น ควรเลี่ยงการรับประทานเมนูแกงกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงพะแนง แกงเขียวหวาน และต้มข่าไก่



ที่สำคัญเลี่ยงการบริโภคไขมันทรานส์

ซึ่งพบมากในเนยเทียม เนยขาว และครีมเทียม

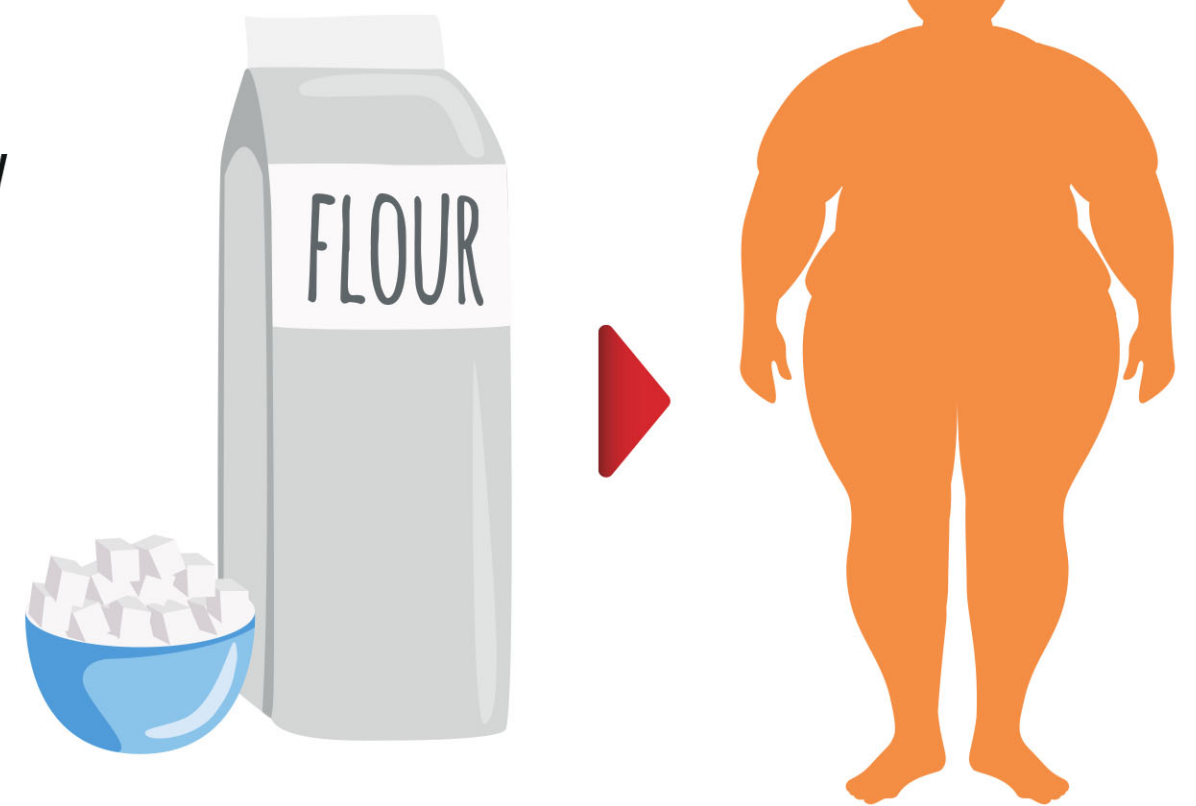
หลักการรับประทานไขมันต่ำ

การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้งและน้ำตาล ที่มากเกินไป ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานไม่หมด สามารถแปรสภาพเป็นไขมันและสะสมไว้ตามร่างกาย

“

ดังนั้นควรเลือกรับประทานไขมันต่ำ
ร่วมกับจำกัดปริมาณน้ำตาลหรือแป้ง

”



เทคนิคการลดไขมันในอาหาร

หลักสำคัญ



หลีกเลี่ยง

การทำอาหารด้วย
การผัด หรือการทอด



เลือกใช้วิธีย่าง ต้มหรือนึ่งแทน

แนะนำให้ตักน้ำมันที่ลอยบนหน้าน้ำซุปออก หรืองดการใส่น้ำมันเจียวเวลารับประทาน ซึ่งสามารถลดไขมันในอาหารจำนวนมากในแต่ละวันที่เรารับประทานได้