

3. ลด ทานไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว. ไขมันให้พลังงานแคลอรีสูง ฉะนั้นบริโภคไขมัน อาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้.

- ✓ เลือกทานไขมันดี ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันทานตะวัน, น้ำมันงา, น้ำมันถั่ว, น้ำมันมะกอก.
- ✓ เลือกวิธีทำอาหารที่มีสุขภาพ เช่น นึ่ง, ผัด และย่าง.
- ✓ เลือก เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือเอาไขมันและหนังออกถ้าเห็น.
- ✓ เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำหรือไม่มี.
- ✓ ในเวลาที่ทานอาหารนอกบ้าน แนะนำให้ลดหรืองด ปริมาณเครื่องปรุงและน้ำจิ้ม ต่าง ๆเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม น้ำแกง แทนอาหารทอด และเลือกทาน ข้าวขาว แทนข้าวที่ผ่านการปรุงรส (เช่น ข้าวมันไก่ และข้าวกะทิ Nasi Lemak).



4. แนะนำให้รับประทานเนื้อปลา โดยเฉพาะปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เป็น จำนวน 2 หน่วยบริโภคต่อสัปดาห์. นอกจากจะช่วยควบคุมไขมันในเลือดแล้ว กรด ไขมันโอเมก้า 3 ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจในด้านอื่น ๆ อีกด้วย. ตัวอย่างของปลาที่มี ไขมันดี เช่นปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู ปลาแฮร์ริง และ ปลาชาร์ดีน โดย 1 หน่วย บริโภคเท่ากับเนื้อปลารุงสุกประมาณ 100 กรัม.



5. เพิ่มไฟเบอร์ในร่างกาย. เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำจะรวมตัวกับคอเลสเตอรอลในลำไส้ และลดการดูดซึมไขมันเข้าในกระแสเลือด.

- ✓ พยายามทาน 2 หน่วยบริโภคของผลไม้ และ 2 หน่วยบริโภคของผักทุกวัน.
- ✓ เลือกอาหารที่เป็นอาหารธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต, และขนมปังธัญพืช.
- ✓ รวมกับโปรตีนที่มีจากพืช เช่น ถั่ว.
- ✓ ทานอาหารว่างที่มีโภชนาการที่ดีเช่น ถั่วหรือเมล็ดของ ผัก ผลไม้ต่างๆ.

6. จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์. การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มปริมาณระดับไตรกลีเซอไรด์. นอกจากนั้น การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปก็สามารถทำให้น้ำหนักเพิ่มได้. ควรดื่มใน ปริมาณที่พอเหมาะ ผู้หญิงควรดื่มไม่มากกว่า 1 ดื่ม ต่อวัน และผู้ชายควรดื่มไม่มากกว่า 2 ดื่มต่อวัน. 1 ดื่ม คือ เบียร์ (330 มิลลิลิตร) 1 กระป๋อง, ไวน์ (100 มิลลิลิตร) ครึ่งแก้ว หรือ เหล้า (30 มิลลิลิตร) 1 จิบ.



ฉันสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน?

หากต้องการปรึกษานักโภชนาการ, โปรดโทร 6357 8322 เพื่อคำปรึกษา. คุณต้องได้ใบรับรอง จากคุณหมอของคุณหากต้องการปรึกษานักโภชนาการ.

© โรงพยาบาล Tan Tock Seng, สิงคโปร์ 2020 สงวนลิขสิทธิ์ ข้อมูลทั้งหมดถูกต้อง ณ มิถุนายน 2020 ไม่มีส่วนใดของเอกสารนี้จะทำซ้ำคัดลอกหรือรวมดัดแปลงโดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Tan Tock Seng ก่อน. ข้อมูลและวัสดุทั้งหมดที่พบในเอกสาร นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้นและไม่ได้มีไว้เพื่อทดแทนคำแนะนำใด ๆ จากแพทย์ของคุณหรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์อื่น ๆ

PECC-DIS-ED-2020-8350(THA)-v1

แผนก โภชนาการ

ทริคการรับประทานอาหารสุขภาพเพื่อควบคุมระดับ คอเลสเตอรอล



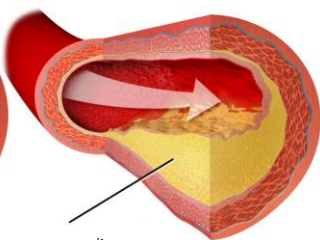
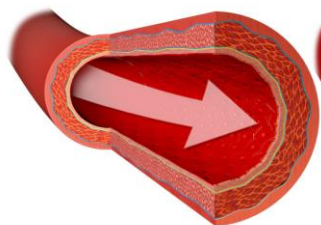
ไขมันในเลือด

คอเลสเตอรอลคือสารคล้ายไขมันพบในเลือด ร่างกายคนเราต้องการคอเลสเตอรอลเพื่อใช้ในการสร้างเซลล์และฮอร์โมน คอเลสเตอรอลที่ร่างกายเราต้องการ ส่วนใหญ่สร้างจากตับ และส่วนอื่น ๆ มาจากอาหารที่เรารับประทาน. ไลโปโปรตีนลำเลียงคอเลสเตอรอลเข้าสู่กระแสเลือด. **ไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL)** หรือที่รู้จักในชื่อ ไขมันชนิดไม่ดี สามารถเกาะผนังหลอดเลือดหัวใจ และทำให้เกิดการก่อตัวของก้อนไขมัน ที่เรียกว่า คราบไขมัน. **ไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (HDL)** หรือที่รู้จักในชื่อ ไขมันดี คอยเก็บของเสียหรือไขมันส่วนเกิน และช่วยป้องกันการก่อตัวของคราบไขมันที่ผิวของผนังหลอดเลือด. คราบไขมันที่มากเกินไป อาจก่อให้เกิดการอุดตัน ซึ่งจะขัดขวางการไหลเวียนของเลือดไปสู่หัวใจ และอาจนำไปสู่อาการหัวใจวายได้. หากเป็นโรคหลอดเลือดสมอง เลือดจะไม่สามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงสมองได้อย่างเต็มที่. **ไตรกลีเซอไรด์** คือไขมันประเภทหนึ่ง. ปริมาณระดับไตรกลีเซอไรด์ที่สูง ก็เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้.

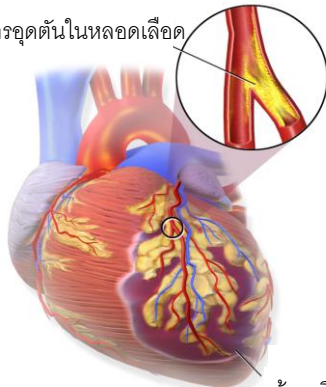
หลอดเลือดแบบปกติ

หลอดเลือดตีบ

การอุดตันในหลอดเลือด



การสะสมของคราบไขมัน



หัวใจวาย

กล้ามเนื้อถูกทำลาย

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

เป้าหมายของการรักษา

- ปริมาณที่แนะนำของไขมันชนิดไม่ดีในร่างกายของคนเรานั้นแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงในการเกิดของโรคหัวใจของร่างกายนั้น ๆ ควรจะปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม.

กระบวนการตรวจไขมันในเลือด	กลุ่มประเภทที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน)	กลุ่มประเภทที่มีความเสี่ยงต่ำ	ผลทดสอบ
ค่าคอเลสเตอรอล	<4.1mmol/L	<5.2mmol/L	
ไขมันชนิดไม่ดี	<2.6mmol/L	<3.4mmol/L	
ไขมันดี	≥1.0mmol/L	≥1.0mmol/L	
ไตรกลีเซอไรด์	<1.7mmol/L	<1.7mmol/L	

- รักษาน้ำหนักร่างกายที่พอเหมาะ (BMI 18.5-22.9 kg/m²). ควรลดน้ำหนัก หากค่า BMI ของคุณเกิน 23kg/m². ลดน้ำหนักส่วนเกินจะช่วยควบคุมไขมันในเลือด และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและการเกิดหัวใจวาย.

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

วิธีการรับประทานอาหารสุขภาพเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

- งานอาหารสุขภาพ** เป็นแนวทางช่วยให้อาหารแต่ละมื้อสมดุลและมีโภชนาการที่ดี. แนวทางนี้จะบอกสิ่งที่คุณควรทานในปริมาณที่พอเหมาะแต่ละมื้อ, เพื่อที่จะวางแผนปริมาณที่ควรทานอย่างเหมาะสม.
 - ✓ ครึ่งจานควรเป็นผักและผลไม้.
 - ✓ ¼ ของจานควรเป็นธัญพืช.
 - ✓ ¼ ของจานควรเป็นเนื้อสัตว์และอื่นๆ.



รู้เรื่องไขมัน

- ไขมันทรานส์พบในอาหารทอดและขนมต่าง ๆ (เช่น เบเกอรี่).
- ไขมันอิ่มตัวพบได้ในเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เนย และ ผลิตภัณฑ์นม ส่วนในพืชสามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว และ น้ำมันปาล์ม.

