

▶ อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู ควรเลือกใช้ไขมันพืชที่มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันงา

▶ เลือกใช้กระทะที่อาหารไม่ติดกระทะและใช้น้ำมันน้อยที่สุด

▶ เปลี่ยนวิธีเป็นหนึ่ง อบ ต้ม ย่าง แทนการทอด และผัด

▶ อาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมาก จะทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้นและนำไปสู่โรคเบาหวานได้เร็วขึ้น ดังนั้นต้องงดน้ำตาล น้ำอัดลม และขนมหวานจัด

▶ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ยาดองเหล้า จะทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้น

จำกัดการบริโภค

▶ ถ้ารับประทานส้มตำ ไก่ย่าง ปลาย่าง ยำต่างๆ ระวังเรื่องน้ำตาลในส้มตำ ไม้รับประทานหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู ดินไก่ จำกัดปริมาณข้าวเหนียว และน้ำจิ้มที่หวานๆ

▶ ถ้ารับประทานอาหารพวกเส้น เป็นก๋วยเตี๋ยว น้ำใสใส่ลูกชิ้น ควรเลือกรุ่นเส้น เส้นเล็ก เส้นหมี่ขาว ดีกว่าเส้นใหญ่และบะหมี่ หลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ เนื้อหรือหมูค้อน ไม่เติมน้ำตาลและกระเทียมเจียว หลีกเลี่ยงพวกราดหน้า ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย

▶ สำหรับขนมจีน ให้เลือกรับประทานกับแกงที่ไม่มีกะทิ

บริโภคได้ไม่จำกัด

▶ อาหารที่ปราศจากโคเลสเตอรอล ได้แก่ อาหารจากพืชที่มีกากใยสูง ผักใบเขียว ธัญพืช ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ส้ม ชมพู ซึ่งจะช่วยให้อาหารดูดซึมไขมันน้อยลง

▶ สลัดผัก หรือผลไม้ อาจเติมน้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชู และใส่น้ำสลัดไขมันต่ำ ก็จะได้อาหารที่ดีมากอีกมือหนึ่ง

~~cholesterol~~
~~saturated fats~~
~~salt~~
~~sugar~~
~~calories~~



การออกกำลังกายเป็นประจำ

เพิ่มระดับ HDL

ลดระดับ LDL

ลดระดับไตรกลีเซอไรด์

ลดน้ำหนักตัว

▶ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

▶ ควรออกกำลังกายต่อเนื่อง อย่างน้อยประมาณ 20 นาที

▶ การออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ เดินรำ เดินแอโรบิก ก้าวบันไดขึ้นลงชั้นเดียว

▶ การออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เช่น เดินเล่น ทำงานบ้าน ทำสวน ก็มีประโยชน์มากกว่าการนั่งดูทีวี หรือนั่งเล่นเฉยๆ

▶ ควรยืดเส้นสายก่อนออกกำลังกาย หรือ อบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที และควรยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด

▶ ไม่ควรหักโหม หรือเลือกกิจกรรมที่ไม่เหมาะกับตัวเอง

▶ ถ้ามีอาการรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น เจ็บแน่นหน้าอก มึนงง หายใจหอบ ควรหยุดโดยค่อยๆ ชะลอความหนัก หรือความเร็วลง ไม่ใช่หยุดอย่างกะทันหัน

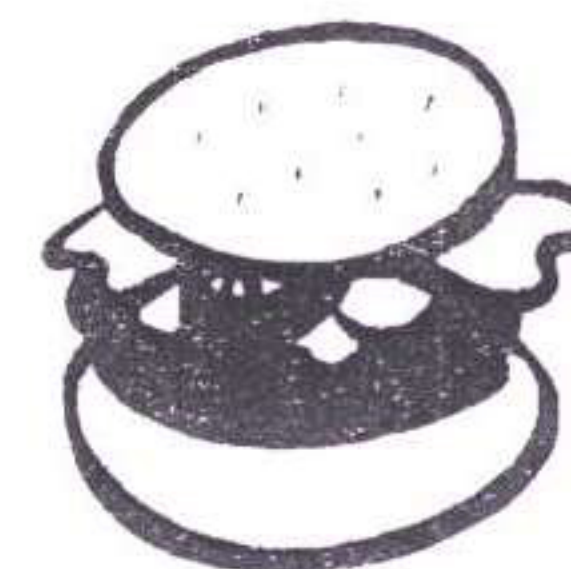
อย่าลืมปรึกษาแพทย์
ก่อนเริ่มออกกำลังกาย



อ้างอิง

1. น.อ. นพ.บรรหาร กอนันตกุล, มารูจักโคเลสเตอรอลกันเถอะ, 2544; 2-12
2. <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>
3. http://www.bangkokhealth.com/heart_htdoc/heart_health_detail.asp?number=9032
4. <http://www.HeartAndCholesterol.com>
5. <http://www.lipidhealth.org>
6. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/>

ไขมันในเลือดสูง



ด้วยความปรารถนาดีจาก...

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล



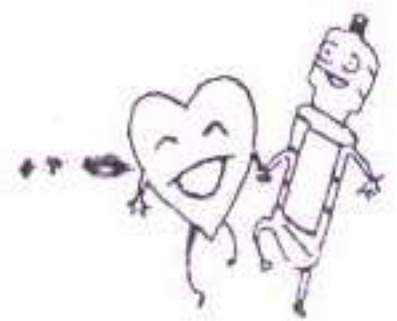
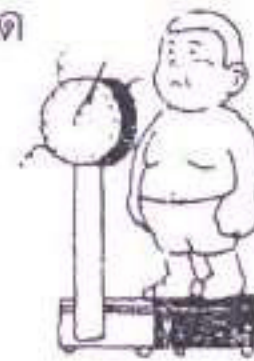
ทำไมฉันผอมออกอย่างนี้ แต่ยังมีไขมันเลือดสูง

เรามักเข้าใจผิดว่าไขมันในเลือดสูงจะพบเฉพาะคนอ้วนเท่านั้น แท้จริงแล้วโรคอ้วนและไขมันในเลือดสูงนั้นไม่เหมือนกัน

โรคอ้วน คือภาวะที่ร่างกายมีไขมันที่อยู่ใต้ชั้นผิวหนัง และในช่องท้องมากกว่าปกติ เป็นผลให้มีน้ำหนักตัวมาก

แต่ไขมันในเลือด เป็นไขมันที่ลอยอยู่ในกระแสเลือด ถ้ามีปริมาณมากเกินไป จะสะสมที่ผนังหลอดเลือด

เป็นผลให้หลอดเลือดมีการอุดตัน ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของประเทศไทย



ไขมันในเลือดคืออะไร

คือ ไขมันที่อยู่ในกระแสเลือด มีหลายชนิด ที่สำคัญได้แก่ โคลเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกรีเซอไรด์ (Triglyceride)

โคเลสเตอรอล เป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ช่วยสร้างฮอร์โมน และกรดน้ำดี ซึ่งได้จาก 2 ทาง คือ

1. รับประทานอาหารที่มาจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ หนังสัตว์ เครื่องในต่างๆ และไข่แดง
2. ร่างกายสร้างเอง ที่ตับและลำไส้

หลังอดอาหารอย่างน้อย 12 ชั่วโมงแล้ววัดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ถ้ามีค่าเกิน 200 มิลลิกรัมในเลือด 1 เดซิลิตร (200 มก./ดล.) โคลเลสเตอรอลจะสะสมที่ผนังหลอดเลือดด้านใน ทำให้หลอดเลือดตีบ และเกิดการอุดตันในที่สุด



ชนิดของโคเลสเตอรอล

แอล ดี แอล (LDL cholesterol) เป็นไขมัน "ตัวร้าย" ถ้ามีมาก ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในผนังหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย เช่น หลอดเลือดที่สมอง (เกิดอัมพาต) หัวใจ (เกิดโรคหัวใจขาดเลือด) ไต (เกิดไตวาย) อวัยวะเพศ (หย่อนสมรรถภาพทางเพศ) เป็นต้น **LDL ยิ่งสูงยิ่งแย่**

เอช ดี แอล (HDL cholesterol) เป็นไขมัน "พระเอก" ช่วยนำเอาไขมันที่สะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือดไปทำลายที่ตับ ถ้ามีมาก จะช่วยลดการเกิดหลอดเลือดอุดตันได้ เราสามารถเพิ่ม HDL ให้สูงได้ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และไม่สูบบุหรี่ **HDL ยิ่งสูงยิ่งดี**

ไตรกรีเซอไรด์ (Triglyceride ,TG) เป็นไขมันอีกชนิดหนึ่ง พบได้มากในคนอ้วน คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือเป็นโรคบางชนิดเช่น เบาหวาน ไตรกรีเซอไรด์ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่หากมีมากจะเพิ่มการสะสมของโคเลสเตอรอลที่ผนังหลอดเลือด **TG ยิ่งสูงยิ่งแย่**

ไตรกรีเซอไรด์ ได้มาจากอาหารที่รับประทานและจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย อาหารที่ทำให้ไตรกรีเซอไรด์เพิ่มขึ้น นอกจากอาหารมันๆ แล้ว ยังเกิดจากอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลปริมาณมากๆ นอกจากนี้สูราก็เป็นตัวกระตุ้นร่างกายให้สร้างไตรกรีเซอไรด์เพิ่มขึ้นอีกด้วย



LDL-C



TRIGLYCERIDE



HDL-C



ระดับโคเลสเตอรอลที่พึงปรารถนา

โคเลสเตอรอลรวม	น้อยกว่า 200 มก./ดล.
LDL โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 130 มก./ดล.*
HDL โคเลสเตอรอล	มากกว่า 40 มก./ดล.
ไตรกรีเซอไรด์	น้อยกว่า 150 มก./ดล.

*สำหรับคนที่เป็โรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) ค่าพึงปรารถนาคือ ระดับ LDL ต้องน้อยกว่า 100 มก./ดล.

การปฏิบัติตัวเพื่อลดไขมันในเลือด



ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุด คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค

หลีกเลี่ยง

- ▶ อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอย เนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์
- ▶ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ แกงกะทิ ขนมหวานที่กะทิ ไอศกรีม เนย ขนมเบเกอรี่
- ▶ หลีกเลี่ยงนมที่มีไขมัน ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตแทน
- ▶ ถ้าดื่มชา กาแฟ ไม่ควรใส่ครีมเทียม นมสด นมข้นหวาน ให้ใส่นมพร่องมันเนยแทน