จดหมายข่าวสุขภาพ
โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน สิงหาคม 2558

‘Trans Fat’ ไขมันตัวร้าย

ไขมันทรานส์ คืออะไร?

ไขมันทรานส์ หรือที่เรียกชื่อเต็มๆว่า Trans fatty acid คือ กรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fatty acid) ให้เป็นกรดไขมันอิ่มตัวสูง โดยการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenation) ซึ่งจะทำให้อาหารคงความแข็งตัวที่อุณหภูมิห้อง มีอายุการเก็บนาน ชะลอการเหม็นหืน โดยที่เนื้อสัมผัสของอาหารไม่แห้ง และมีรสชาติดี นอกจากนี้การใช้น้ำมัน (เช่น น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันข้าวโพด, น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันรำข้าว ฯลฯ) ในอุณหภูมิสูงก็ก่อให้เกิดไขมันทรานส์เช่นกัน

ไขมันทรานส์ อยู่ในอาหารประเภทไหน?

อาหารกลุ่มเบเกอรี่ เช่น คุกกี้ เค้ก โดนัท แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์
อาหารกลุ่มขนมอบ เช่น ข้าวโพดอบกรอบ ขนมเปี๊ยะ เวเฟอร์ แครกเกอร์
อาหารทอด เช่น หมู/ไก่ทอด เต้าหู้ทอด กล้วยฉาบ ปาท่องโก๋
อาหารกลุ่มไขมันและผลิตภัณฑ์ เช่น เนยเทียม(มาการีน) เนยขาว

ไขมันทรานส์ มีผลต่อสุขภาพอย่างไร?

การบริโภคไขมันทรานส์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) และ แอลดีแอล-คอเลสเตอรอล (LDL-Cholesterol) ที่เป็นคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น และลดระดับเอชดีแอล-คอเลสเตอรอล (HDL-Cholesterol) ที่เป็นคอเลสเตอรอลชนิดดี ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด เกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว ตีบตัน ส่งผลให้อวัยวะที่หลอดเลือดนั้นไปเลี้ยงขาดออกซิเจน และเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดตามมา ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยล่าสุดพบว่า การบริโภคไขมันทรานส์เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ และการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

เลือกกินอย่างไรให้ปลอดภัยจากไขมันทรานส์?

- หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์
- อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง โดยผู้บริโภคควรสังเกตฉลากข้างผลิตภัณฑ์ก่อนบริโภค ซึ่งจะระบุข้อมูลทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ (Nutrition Facts) อาจระบุข้อความเช่น **“No trans fat”**, **“Hydrogenated fat”** หรือ **“Partially hydrogenated oil”** หากฉลากระบุว่า **“No trans fat”** อาจหมายถึงผลิตภัณฑ์นั้นไม่มีส่วนประกอบของไขมันทรานส์ หรือมีไขมันทรานส์ 0.5 กรัม ต่อหนึ่งหนึ่งหน่วยบริโภค (per seving)
- เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น
- ดื่มนมไขมันต่ำ (low fat milk) หรือ นมที่ไม่มีไขมัน (skim milk) แทนนมไขมันเต็มส่วน (whole milk)
- หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูง


Nutrition Facts
Serving Size 4 Cookies (32g)
Servings Per Container about 9
Amount Per Serving
Calories 150 Calories from Fat 60
% Daily Value*
Total Fat 7g 11%
Saturated Fat 4.5g 23%
Trans Fat 0g
ol 0mg 0%
5mg 5%
ohydrate 20g 7%
ber 1g 4%
0g
% • Vitamin C 0%
% • Iron 4%
INGREDIENTS: Enriched flour (wheat flour, niacin, reduced iron, thiamin mononitrate [vitamin B1], riboflavin [vitamin B2], folic acid), sugar, partially hydrogenated vegetable oil (soybean, cottonseed, palm and/or palm kernel oils, TBHQ and citric acid to preserve freshness), cocoa, caramel color, contains two percent or less of cocoa processed with alkali, invert sugar, whey (milk), leavening (baking soda, monocalcium phosphate), cornstarch, salt, soy lecithin, artificial flavor, oil of peppermint.

จดหมายข่าวสุขภาพ

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน สิงหาคม 2558

'Trans Fat' ไขมันตัวร้าย

ปฏิบัติตัวอย่างไรให้ปลอดภัย?

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง แนะนำบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีโคเลสเตอรอลต่ำ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- จำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ซึ่งพบมากใน ไขมันเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ (เช่น เบคอน ไส้กรอก) เนยกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์
- เลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
  เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอล ปลาทูน่า ถั่วเหลือง ผักโขม
  กรดไขมันโอเมก้า 6 เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ทั้งนี้การผัด หรือทอดควรใช้ความร้อนที่ไม่สูงมาก

กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น น้ำมันมะกอก อัลมอลด์ ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์

- ควรเลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีอบ ต้ม นึ่ง หรือผัดน้ำมันน้อย

- เลือกบริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่นผัก และผลไม้รสหวานน้อย (เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง)
- ลด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที เลือกชนิดกีฬาที่ทำได้อย่างสม่ำเสมอ 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง เต้นแอโรบิก ฯ
- ผ่อนคลายความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน

- รักษาโรค และควบคุมโรคเรื้อรังให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี
- เลิกสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จัดทำโดย นสภ.มลธิรา ชัยชนะ รหัส 53230282 นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ฝึกปฏิบัติงานบริบาลเภสัชกรรมด้านสารสนเทศทางยา ผลัด 2
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.ภญ. นทพร ชัยพิชิต

เอกสารอ้างอิง

1. นันทยา จงใจเทศ, ภัทธิรา ยิ่งเลิศวัฒนกุล, ปิยนันท์ เผ่าม่วง, วารีพิพร์ พึ่งพันธ์. ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด. รายงานการศึกษาวิจัยปี 2550; กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข: 6-11
2. de Souza RJ, Mente A, Maroleanu A, Cozma AI, Ha V, Kishibe T, et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. BMJ (Clinical research ed). 2015;351:h3978.
3. Jen Christensen. FDA orders food manufacturers to stop using trans fat within three years. [Internet]. London: CNN international edition; 16 Jun 2015 [cited 2015 Aug 31] Available from: http://edition.cnn.com/2015/06/16/health/fda-trans-fat/index.html