



ผลของการบริโภคไขมันชนิดอิ่มตัว และไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพ

จากการศึกษาวิจัยล่าสุดปี ค.ศ.2015 เรื่อง “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” โดย de Souza และคณะ ที่มีการตีพิมพ์ลงในวารสาร British Medical Journal เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม ค.ศ. 2015 (doi: 10.1136/bmj.h3978) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบริโภคไขมันอิ่มตัว (saturated fats) และไขมันไม่อิ่มตัวชนิดทรานส์ (trans unsaturated fats) ต่อการเกิด all cause mortality, cardiovascular disease (CVD), coronary heart disease (CHD), ischemic stroke และ type 2 diabetes โดยมีรายละเอียดของการศึกษาดังนี้

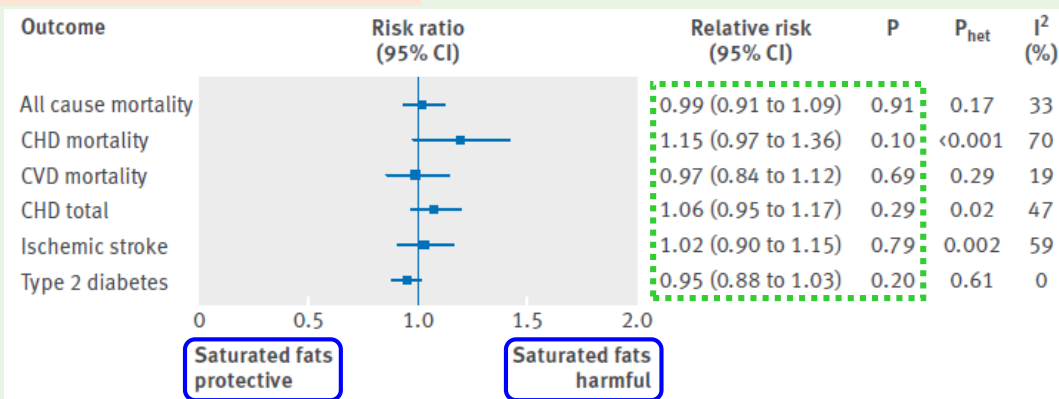
ขั้นตอนการวิจัย

การศึกษานี้มีรูปแบบ systematic review และ meta-analysis ที่รวบรวมการศึกษาเชิงพรรณนาจากฐานข้อมูลทางสุขภาพ ได้แก่ Medline (ตั้งแต่ ค.ศ.1946), Embase (ค.ศ.1974), Cochrane Central Registry of Controlled Trials (ค.ศ.1996), Evidence-Based Medicine Reviews (ค.ศ.1996) และ CINAHL (ค.ศ.1983) ถึงวันที่ 1 พฤษภาคม ค.ศ. 2015 รวมถึงการสืบค้นงานวิจัยที่ไม่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร โดยการศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์การคัดเข้าและสามารถนำมาวิเคราะห์ผลการศึกษาได้ ประกอบด้วยการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับ saturated fats จำนวน 41 การศึกษา และ trans unsaturated fats จำนวน 33 การศึกษา

ผลการวิจัย

จากรูปที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการบริโภค saturated fats มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเกิด all cause mortality, CHD, CVD mortality, CHD total, ischemic และ type 2 DM ($p > 0.01$)

Saturated fats and health outcomes



รูปที่ 1 Summary most adjusted relative risks for saturated fat intake and health outcomes





อดชบายข่าวสุขภาพ

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

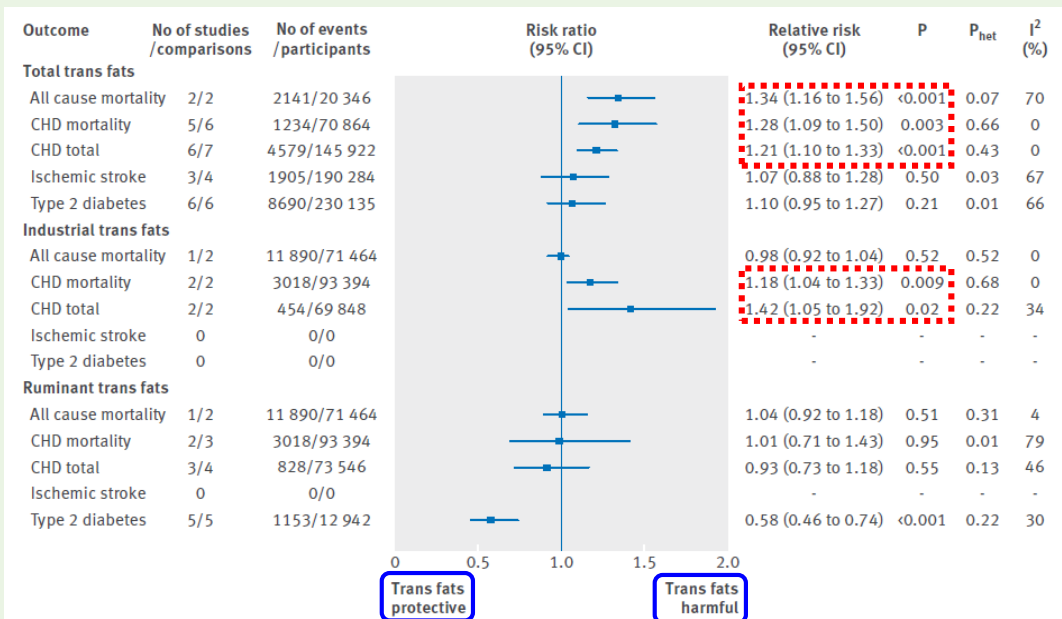


ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน สิงหาคม 2558

ผลการวิจัย

จากรูปที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผลการบริโภค trans unsaturated fats โดยรวม (total trans fats) มีความเสี่ยงในการเพิ่ม all cause mortality, CHD mortality และ CHD total อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการบริโภค trans unsaturated fats ที่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม (Industrial trans fats) มีความเสี่ยงในการเพิ่ม CHD mortality และ CHD total อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ส่วนผลการบริโภค trans unsaturated fats จากสัตว์เคี้ยวเอื้อง (Ruminant trans fats) มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.01$)

Trans unsaturated fats and health outcomes



รูปที่ 2 Summary most adjusted relative risks of total trans fat, industrial trans fat, and ruminant trans fat and health outcomes

สรุปผลการวิจัย

การบริโภค saturated fats ไม่มีความสัมพันธ์ต่อ all cause mortality, CHD, CVD mortality, CHD total, ischemic และ type 2 DM ส่วนการบริโภค trans unsaturated fats มีความสัมพันธ์ต่อการเกิด all cause mortality, CHD mortality และ CHD total โดยพบว่า การบริโภคไขมันทรานส์ที่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรมในปริมาณมาก จะมีความเสี่ยงมากกว่าการบริโภคไขมันทรานส์จากสัตว์เคี้ยวเอื้อง อย่างไรก็ตามผลของงานวิจัยมีข้อจำกัดเนื่องจากพบความแตกต่างของการศึกษาที่นำมาวิเคราะห์ผลลัพธ์ร่วมกัน

การประยุกต์ใช้

บุคลากรทางการแพทย์ควรแนะนำให้ผู้บริโภคจำกัดการบริโภค saturated fats (เช่น เนย, นมวัว, แคลมอล, ไข่แดง, น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันเมล็ดปาล์ม เป็นต้น) และ trans unsaturated fats (เช่น เนยแข็ง, เนยเหลวจืด, มาการีน เป็นต้น) และแนะนำให้เลือกบริโภคอาหารหลักอื่นทดแทน เช่น คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน

