

ไขมันในเลือด

ไขมันในเลือดของคนเรามีหลายชนิด แต่ที่จะกล่าวถึงมี 3 ชนิด คือ

1. โคเลสเตอรอล
2. ไตรกลีเซอไรด์



เป็นไขมันที่ไม่ดี ก่อให้เกิดโรค

ค่าปกติโคเลสเตอรอล ควรจะต่ำกว่า 200 มิลลิกรัม / เดซิลิตร ส่วนไตรกลีเซอไรด์ ควรต่ำกว่า 150 มิลลิกรัม / เดซิลิตร

3. เอช ดี แอล โคเลสเตอรอล

เป็นไขมันที่ดี ต่อต้านการเกิดโรค

ค่าปกติควรสูงกว่า 35 มิลลิกรัม / เดซิลิตร

ไขมันโคเลสเตอรอล และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ได้มาจาก....

1. ร่างกายสร้างขึ้นเอง

โคเลสเตอรอล สร้างขึ้นโดยการเผาผลาญอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์ต่างๆ
 ภาวะที่ทำหน้าที่สร้างโคเลสเตอรอล ได้แก่
 ดับ และถ้าได้

อาหารที่จะกระตุ้นการสร้างโคเลสเตอรอล ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะพร้าว กะทิ

ไตรกลีเซอไรด์ ถูกสร้างขึ้นโดยตับ

อาหารที่จะกระตุ้นการสร้างไตรกลีเซอไรด์ ได้แก่ แอลกอฮอล์ น้ำตาล และพลังงานที่มีมากเกินไป

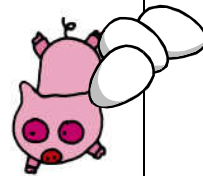
2. อาหารที่รับประทาน

โคเลสเตอรอล ในอาหารจากเนื้อสัตว์จะมีมากน้อยแตกต่างกัน ที่มีมากได้แก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ส่วนอาหารจากพืชจะไม่มีโคเลสเตอรอล

ตัวอย่างอาหาร 100 กรัม(1 ชีด)

จะให้ปริมาณโคเลสเตอรอลเป็นมิลลิกรัม ดังนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณโคเลสเตอรอล
เครื่องในสัตว์	
- ดับไก่	336
- ดับหมู	364
- ดับวัว	218
- ไตหมู	235
- หัวใจหมู	133
- สมองหมู	3,160
- ม้ามวัว	273
- ดับห่าน	301
ไข่	
- ไข่ขาว	0



ตัวอย่างอาหาร 100 กรัม(1 ชีด)

จะให้ปริมาณโคเลสเตอรอลเป็นมิลลิกรัม ดังนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณโคเลสเตอรอล
- ไข่ทั้งฟอง(ไก่)	427
- ไข่แดง (ไก่)	1,250
- ไข่ทั้งฟอง(เป็ด)	543
- ไข่แดง (เป็ด)	1,448
- ไข่นกกระทา	508
- ไข่ปลาคอดน้ำจืด	94
- ไข่ปลาช่อน	434
อาหารทะเล	
- กุ้งใหญ่	250 – 300
- ปลาหมึกกระดอง	322 – 405
- ปลาหมึกใหญ่	1,170
- ปลาหมึกเล็ก	384
- หอยนางรม(สด)	231
อาหารอื่นๆ	
- น้ำสลัด	412
- ครีม	300
- น้ำมันตับปลา	500

ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

ส่วน**ไตรกลีเซอไรด์** จะได้จากไขมันของอาหารทุกชนิด โดยเฉพาะไขมันในเนื้อหมู ซึ่งจะมีมากกว่าไขมันจากไก่ และไขมันจากปลา

ไขมัน เอช ดี แอล โคลเลสเตอรอล

เป็นไขมันตัวสำคัญในการป้องกันหลอดเลือดแดงแข็ง ผู้ที่มีระดับเอช ดี แอล ต่ำมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

การทำให้ระดับเอช ดี แอล เพิ่มมากขึ้น ทำได้โดยการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน งดสูบบุหรี่ งดขนมหวาน

โรคไขมันในเลือดสูง

สาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง

1. ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์
2. โรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคอ้วน
3. จากยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ
4. การรับประทานอาหาร ไม่ถูกหลักโภชนาการ
5. การดื่มสุราเป็นประจำ






อันตรายที่เกิดจากไขมันในเลือดสูง

1. โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้มีอาการแน่นหน้าอก โดยเฉพาะขณะออกกำลังกาย
2. อัมพาต แขน ขา ไม่มีแรง ข้างใดข้างหนึ่ง

3. เส้นเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่พอ โดยเฉพาะบริเวณขา ทำให้เดินแล้วปวดน่อง

4. ตับโต ม้ามโต

การปฏิบัติตัว

1. ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปู หอยนางรม ปลาหมึก งดอาหารหวาน ขนมหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ผลไม้หวานจัด 
2. งดสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 
3. งดสูบบุหรี่ 
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที 
5. ถ้าอ้วนให้ลดน้ำหนัก
6. ใช้น้ำมันพืชที่ทำจากข้าวโพดหรือถั่วเหลืองปรุงอาหาร หรือเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากการทอด ผัด ให้เป็นการนึ่ง อบ ย่าง หรือต้มแทน
7. กินผัก ผลไม้ และธัญพืชให้มากขึ้น เช่น คะน้า ผักกาด ฯลฯ ทำให้ร่างกายได้รับกากใยอาหาร จะช่วยให้การดูดซึมของไขมันสู่ร่างกายน้อยลง 

ไขมันในเลือดสูง



ผลิต / เผยแพร่โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801