



# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 12

ธันวาคม 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สารพัด

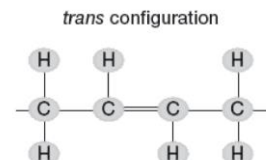
## ★ รู้ทันอันตราย...ไขมันทรานส์ ★



โดยทั่วไปเรามักจะเข้าใจว่าไขมันในอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพคือพวกไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ เนย น้ำมันปาล์ม เป็นต้น ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวนั้นดีต่อสุขภาพ แต่หลายๆ คนไม่ทราบว่าไขมันไม่อิ่มตัวบางชนิดมีอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าไขมันอิ่มตัวเสียอีก ซึ่งไขมันในกลุ่มนี้เราเรียกว่า “ไขมันทรานส์” นั่นเอง

มีงานวิจัยระบุว่า เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคไขมันทรานส์กับไขมันอิ่มตัวในปริมาณที่เท่าๆ กันแล้ว ไขมันทรานส์ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าถึง 10 เท่า เพราะร่างกายมนุษย์ไม่สามารถนำไขมันทรานส์ไปใช้ได้ และมันยังขัดขวางปฏิกิริยาการเผาผลาญของไขมันชนิดอื่นๆ อีกด้วย ไขมันทรานส์ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และคอเลสเตอรอลชนิดเลวหรือแอลดีแอล (LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น ในขณะที่ลดปริมาณคอเลสเตอรอลชนิดดีหรือเอชดีแอล (HDL) ลง นอกจากนี้ การวิจัยยังพบว่าการได้รับไขมันทรานส์ตั้งแต่ร้อยละ 2 ของพลังงานทั้งหมด มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจถึงร้อยละ 23 ส่วนอีกงานวิจัยหนึ่งระบุว่า การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันทรานส์จะช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 53 นอกจากนี้ยังมีการวิจัยที่พบว่าไขมันทรานส์เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอัลไซเมอร์ จอประสาทตาเสื่อม โรคหัวใจในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งบางชนิดด้วย

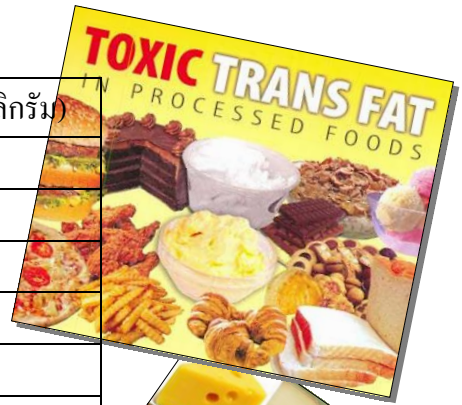
เห็นไหมว่าไขมันทรานส์อันตรายร้ายลึกขนาดนี้ เรามาทำความรู้จักกับเพชรฆาตเงียบตัวนี้ให้มากขึ้นดีกว่า ไขมันทรานส์หรือกรดไขมันทรานส์ (Trans Fats or Trans Fatty Acids) เป็นไขมันที่ถูกมนุษย์ผลิตคิดค้นขึ้นมา โดยใช้กระบวนการเติมไฮโดรเจน (Hydrogenation) ลงในน้ำมันพืช ทำให้มีรสชาติที่ใกล้เคียงกับไขมันสัตว์ในราคาถูกกว่า เกิดการหืนซ้ำ ไม่เป็นไขมันที่มีความร้อนสูงขึ้น และมีอายุการเก็บรักษานานขึ้น แต่กระบวนการนี้ทำให้ไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีต่อสุขภาพกลายเป็นไขมันที่เต็มไปด้วยอันตราย



อาหารที่พบว่ามีไขมันทรานส์แฝงอยู่เป็นจำนวนมาก คือ ขนมอบหรือเบเกอรี่ที่มีมาการีน (เนยเทียม) เนยถั่ว และเนยขาวเป็นส่วนประกอบ เช่น เค้ก คุกกี้ แครกเกอร์ บิสกิต พายกรอบ โดนัท ขนมปัง ป๊อปปอร์น ขนมถุงทอดหรืออบกรอบ เป็นต้น และยังพบในครีมเทียมหรือคอฟฟี่เมตด้วย นอกจากนี้ การทำอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำหลายครั้งด้วยความร้อนสูง เช่น มันทอด กลัวยทอด ปาท่องโก๋ ไข่ทอด เฟรนช์ฟราย ฯลฯ ก็มีสาเหตุทำให้เกิดไขมันทรานส์ได้เช่นกัน

**ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหาร 100 กรัม**

ตัวอย่างอาหาร (100 กรัม)	ไขมันทรานส์ (มิลลิกรัม)
มาการ์린	2,886
เนยแข็ง	1,273
โดนัททาวาเรียน	828
มันฝรั่งทอด	516
พายทูน่า	438
เวเฟอร์เคลือบช็อกโกแลต	437
เค้กเนย	400
คุกกี้เนย	337
ขนมปังไส้กรอก	315
บราวนี่	313
เนื้อทอด	296
ขนมขี้ไก่	291



ในปัจจุบัน ประเทศไทยยังไม่มีการออกข้อบังคับหรือมาตรการทางกฎหมายใดๆ มาควบคุมการใช้ หรือบังคับให้มีการระบุปริมาณไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคอย่างเราๆ ก็ต้องใช้วิจารณญาณในการกินเอาเอง ในช่วงเทศกาลต้อนรับปีใหม่นี้ เห็นการรณรงค์เรื่อง “ให้เหล้า = แข่ง” แล้วการให้ขนมเบเกอรี่เป็นของขวัญ = ? ลองคิดดูเล่นๆ ก็แล้วกัน

