



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2558

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ น้ำมันประกอบอาหาร หากเลือกดี ชีวิตก็ปลอดภัย ★



คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าน้ำมันพืชให้พลังงานน้อยกว่าน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ความจริงก็คือ ไม่ว่าน้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ก็ให้พลังงานต่อหน่วยน้ำหนักเท่ากันคือ 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ดังนั้น ความเชื่อที่ว่ากินน้ำมันพืชแล้วไม่อ้วนจึงไม่เป็นความจริง เพราะไม่ว่าน้ำมันอะไร หากกินมากเกินไปก็ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้เหมือนกัน

ข้อดี-ข้อเสียของน้ำมันแต่ละชนิด

น้ำมันสัตว์ มีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันอิ่มตัว (SFA) เป็นไขได้ง่ายเมื่ออากาศเย็น และมีกลิ่นเหม็นหืนได้ง่ายเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิธรรมดา ไขมันจากสัตว์นอกจากมีไขมันอิ่มตัวแล้วยังมีโคเลสเตอรอลอีกด้วย การกินไขมันสัตว์มากอาจจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

น้ำมันพืชส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA) ในสัดส่วนที่แตกต่างกันไป ไขมันไม่อิ่มตัวจะไม่ค่อยเป็นไขแม้อยู่ในที่เย็น เช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืน

น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว ไม่ควรนำมาใช้ทอดอาหารเพราะทนความร้อนได้ไม่ค่อยดี เสื่อมสภาพเร็ว และทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ

น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันเมล็ดปาล์ม (palm kernel) มีจุดเกิดควันที่อุณหภูมิค่อนข้างต่ำ มีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง มีผลเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลทั้ง LDL และ HDL

น้ำมันรำข้าว และน้ำมันปาล์มโอเลอินหรือน้ำมันเนื้อปาล์ม (palm olein from mesocarp) จุดเด่นคือไม่มีกลิ่นหืนและทอดได้กรอบ และไม่เกิดควันเมื่อผัดหรือทอดอาหารที่อุณหภูมิสูง มีผลการศึกษาระบุว่าไม่มีผลเพิ่มการสร้างโคเลสเตอรอลในเลือดเหมือนน้ำมันจากสัตว์ และเมล็ดปาล์ม

น้ำมันพืชที่มีวิตามินอีมากเป็นพิเศษได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน น้ำมันจมูกข้าวสาลี น้ำมันรำข้าวและน้ำมันงา มีสารกันหืนตามธรรมชาติอยู่สูง

สัดส่วนกรดไขมันที่เหมาะสม

องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา

(AHA) แนะนำสัดส่วนของกรดไขมันที่เหมาะสมกับการบริโภคคือ กรดไขมันอิ่มตัว (SFA) : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA) : กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFA) เท่ากับ < 1 : 1 - 1.5 : < 1



| ไขมัน | ค่าวิเคราะห์ (ร้อยละ) | | | สัดส่วน | | |
|------------------------|-----------------------|------|------|---------|------|------|
| | SFA | MUFA | PUFA | SFA | MUFA | PUFA |
| ปริมาณที่แนะนำ | 28.6 | 42.8 | 28.6 | 1 | 1.5 | 1 |
| ไขมันจากพืช | | | | | | |
| น้ำมันรำข้าว | 18 | 45 | 37 | 1 | 2.50 | 2.06 |
| น้ำมันมะกอก | 14 | 77 | 9 | 1 | 5.50 | 0.64 |
| น้ำมันคาโนลา | 6 | 58 | 36 | 1 | 9.67 | 6.00 |
| น้ำมันมะพร้าว | 92 | 6 | 2 | 1 | 0.07 | 0.02 |
| น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน | 12 | 21 | 67 | 1 | 1.75 | 5.58 |
| น้ำมันเนื้อปาล์ม | 50 | 39 | 10 | 1 | 0.78 | 0.20 |
| น้ำมันเมล็ดปาล์ม | 86 | 12 | 2 | 1 | 0.14 | 0.02 |
| น้ำมันถั่วเหลือง | 16 | 24 | 60 | 1 | 1.50 | 3.75 |
| น้ำมันดอกคำฝอย | 10 | 15 | 75 | 1 | 1.50 | 7.50 |
| น้ำมันข้าวโพด | 13 | 20 | 62 | 1 | 1.54 | 4.77 |
| น้ำมันถั่วลิสง | 17 | 37 | 40 | 1 | 2.18 | 2.35 |
| น้ำมันเมล็ดฝ้าย | 28 | 22 | 27 | 1 | 0.79 | 0.96 |
| น้ำมันงา | 13 | 41 | 45 | 1 | 3.15 | 3.46 |
| ไขมันจากสัตว์ | | | | | | |
| น้ำมันไก่ | 27 | 48 | 20 | 1 | 1.78 | 0.74 |
| น้ำมันหมู | 40 | 47 | 12 | 1 | 1.18 | 0.3 |
| เนย | 60 | 30 | 5 | 1 | 0.50 | 0.08 |

