

ไขมันในเลือดที่รู้จัก ได้แก่

1. โคลเลสเตอรอลรวม แบ่งได้เป็น
 - 1.1 แอลดีแอล โคลเลสเตอรอล เป็นไขมันที่เป็นต้นเหตุและตัวการสำคัญที่สุดของโรคหลอดเลือดแดงอุดตันจัดเป็นไขมันชนิดเลว
 - 1.2 เอชดีแอล โคลเลสเตอรอล เป็นไขมันที่มีหน้าที่ป้องกันและต่อต้านการเกิดโรคหลอดเลือดแดงอุดตันจัดเป็นไขมันชนิดดี ถ้ามีเอชดีแอล โคลเลสเตอรอลสูงจะลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด
2. ไตรกลีเซอไรด์ ถ้ามีจะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด



ความหมายของไขมันในเลือดที่มีผลต่อโรคหลอดเลือดอุดตัน

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในกระแสเลือดร่างกายต้องการโคเลสเตอรอลเพื่อช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ แต่ถ้ามีมากเกินไปในเลือดจะทำให้ร่างกายมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวเกิดการอุดตันทำให้เกิดความพิการ หรืออาจรุนแรงถึงแก่ชีวิต

ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ได้จากอาหารที่รับประทานและจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย โดยตับและลำไส้เล็กเป็นตัวสร้างขึ้น แต่ถ้ามีมากเกินไปในเลือดจะทำให้หลอดเลือดแดงแข็ง ถ้าเกิดที่หัวใจทำให้หัวใจขาดเลือด ถ้าเกิดที่สมองทำให้เป็นโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอัมพาต หรืออาจรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้

ระดับไขมันในเลือดที่ควรรู้

โคเลสเตอรอล รวม	น้อยกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แอลดีแอล โคลเลสเตอรอล	น้อยกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
เอชดีแอล โคลเลสเตอรอล	
> ผู้ชาย	มากกว่า 40-50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
> ผู้หญิง	มากกว่า 50-60 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารชนิดต่างๆ

อาหารส่วนที่กินได้ 100 กรัม หรือ 1 จัด	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ไข่ไก่ทั้งลูก (2 ฟอง)	548
ไข่ไก่เฉพาะไข่แดง	1602
ไข่ไก่เฉพาะไข่ขาว	0
ไข่เบ็ดทั้งลูก (2 ฟอง)	884
ไข่นกกระทาทั้งลูก	844
ไข่ปลา	374
ตับไก่	439
ตับหมู	355
ตับวัว	354
ไตหมู	480
ม้ามหมู	504
ปอดหมู	387
สมองหมู	2552
ปลาหมึกกล้วย	233
หอยนางรม	100
หอยแครง	195
หอยแมลงภู่	148
กุ้ง	192
เนื้อปูสุก	100
เนื้อปลาทูกระพงขาว	84
เนื้อปลาทูกระพงแดง	79
ปลาทุ	76
ปลาโอ	38
ปลาซิว	51
ปลาตูก	47

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารชนิดต่างๆ

อาหารส่วนที่กินได้ 100 กรัม หรือ 1 จัด	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
เนื้อหมูติดมัน	72
เนื้อหมูล้วน	65
เนื้อซี่โครงหมู	78
เนื้อไก่ติดหนัง	75
เนื้อไก่ล้วน	70
เนื้อวัวติดมัน	67
เนื้อวัวไม่ติดมัน	59
หนังไก่	93
แคบหมู	95
แคบหมูติดมัน	328
ไส้กรอกไก่	101
ไส้กรอกหมู	83
แฮม	59
น้ำมันหมู	95
เนย	219
นมสด	14
นมสดช็อคโกแลต	12
นมข้นหวาน	34
โยเกิร์ตธรรมดา	13
คุกกี้เนย	117
เค้กเนย	221
ไอศกรีมวานิลลา	45



ตัวอย่างเมนูอาหาร

วัน	มื้อเช้า	มื้อเที่ยง	มื้อเย็น
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวซ้อมมือต้ม ผัดเต้าหู้ถั่วงอก ปลานึ่งซิงคีนซ่าย นมขาดมันเนย แอปเปิ้ล 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่ตุ๋นมะระ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล (ใช้น้ำตาลเทียมสำหรับไตรกลีเซอไรด์) นมขาดมันเนย 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงส้มผักรวมปลา ไก่อบวันเส้น ซิงมะเชือกเทศ กล่ำปลี ฝรั่ง
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> ขนมปังโฮลวีท ปลาอบ-ผัก สลัดผักไข่ต้ม นมขาดมันเนย ส้มเขียวหวาน 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวอบธัญพืช/ไก่อบ ซูปโลเต้าหู้อ่อน นมขาดมันเนย มะละกอสุก 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ ต้มยำปลาช่อน เห็ดฟาง ผัดผักบุ้งไฟแดง กล้วยหอมผลเล็ก
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงจืดตำลึงหมูปอด (ใช้หมูปอดเนื้อแดงล้วน) ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ นมขาดมันเนย สาหร่าย 	<ul style="list-style-type: none"> ขนมจีน น้ำยาปลา-ผักไข่ต้ม สลัด ถั่วแดงเย็น (ใช้น้ำตาลเทียมสำหรับไตรกลีเซอไรด์และนมขาดมันเนยแทนนมสดสำหรับโรย) 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงจืดกวางตุ้งลูกชิ้นหมู น้ำพริกปลาอย่าง ผักต้ม ปลาอบ แตงโม
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> โจ๊กไก่บด นมถั่วเหลือง (ไม่เติมน้ำตาล) เงาะ 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ ซูปมันฝรั่ง มะเขือเทศไก่ ยำผักรวม นมขาดมันเนย แก้วมังกร 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงป่าผักรวมหมู ผัดบร็อกเคอรี่ เห็ดเข็มทอง ถั่วแดง ชมพูทับทิม
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวต้มปลา นมขาดมันเนย ส้มโอ 	<ul style="list-style-type: none"> ก๋วยเตี๋ยวดรสดำ ผักรวมไก่ นมขาดมันเนย แคนตาลูป 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยซ้อมมือ แกงจืดผักรวมปลา เต้าหู้อ่อนหมูปอด ปลานึ่งมะนาว กล้วยน้ำว้า

หมายเหตุ ผู้ที่มีภาวะไตรกลีเซอไรด์ ควรเลือกรับประทานผลไม้ไม่หวานจัด และปริมาณเหมาะสม เช่น แอปเปิ้ล สาลี่ ฝรั่ง แคนตาลูป ชมพู แก้วมังกร

หลักการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

- หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์** เช่น ใช้น้ำมันจากสัตว์นำมาปรุงอาหาร ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดหนังหรือติดมันหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปที่ปนมันหรือหนังสัตว์ เช่น ไส้กรอกเวียดนาม ไส้กรอก อีสาน หมูยอกุนเชียง แหนม แสม เบคอน
- หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Fast food** เช่น แสมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด สเต็ก ควรเลือกรับประทานที่ไม่ติดหนังและมัน
- งดรับประทานเครื่องในสัตว์ทุกชนิด** เนื่องจากมีโคเลสเตอรอลสูง การรับประทานส่วนของเครื่องในที่เห็นว่าไม่มีมัน ดับ ไต ปอด หรืออื่นๆ ไม่ได้หมายถึงว่าอวัยวะส่วนนั้นไม่มีโคเลสเตอรอล เพราะอวัยวะภายในจะมีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบมากกว่ากล้ามเนื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารทะเล** ชนิดอาหารที่มีเปลือกและกระดอง ได้แก่ กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารทอดน้ำมัน** ไม่ควรรับประทานอาหารนมนเนย ได้แก่ เค้ก คุกกี้ ครัวยของ พาย โดนัท ไอศกรีม นมช็อกโกแลต เป็นต้น
- ควรรับประทานไข่แดงได้ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง** สำหรับไขขาวรับประทานได้ไม่จำกัด
- ควรรับประทานผักให้มากและเลือกรับประทาน** ผลไม้ไม่หวานจัดเป็นประจำ เนื่องจากผลไม้จะมีปริมาณน้ำตาลสูง ถ้ารับประทานในปริมาณมาก



เอกสารอ้างอิง

- โภชนบำบัดสำหรับผู้มีภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือด / รศ.ดร.ปริยา ลิฬหกุล
- การควบคุมอาหารสำหรับผู้มีโคเลสเตอรอลสูง/ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง / งานสุขศึกษา สถาบันบำราศนราดูร



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

อาหารสำหรับผู้เป็นภาวะไขมันในเลือดสูง



สงวนลิขสิทธิ์ โดย งานโภชนบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ โทร. 0-2591-4242 ต่อ 6990 www.snmrc.go.th