ไขมัน ศัตรูตัวฉกาจจริงเหรอ!

“ไขมัน” ศัตรูตัวฉกาจของสาวๆ ทุกคน เรียกได้ว่าเป็นอันตรายอันดับหนึ่งเลยก็ได้ แต่เดี๋ยวก่อน! อย่าเพิ่งมองไขมันในด้านลบเสมอไป เพราะไม่ใช่ไขมันทุกอย่างบนโลก ที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เพราะไขมันดีๆ ก็มีเหมือนกัน และยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายของเราอีกด้วย

เมื่อพูดถึงไขมัน มีทั้ง “ไขมันดี” และ “ไขมันเลว” หรือ “HDL” หรือ “LDL” บางคนอาจเคยได้ยินมาบ้าง แต่อาจยังไม่เข้าใจมากนักว่า มันคืออะไร!? เพราะฉะนั้น วันนี้จะมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับไขมัน ทั้ง 2 ประเภทนี้ เพื่อให้ทุกคนกำจัดไขมันอย่างถูกต้อง โดยที่ยังหลงเลือกไขมันดีเอาไว้

ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จัก เจ้าไขมันทั้ง 2 ชนิดนี้กันเลย!

1. ไขมันไม่ดี หรือ ไขมันเลว (LowDensityLipoprotein) หรือที่เรียกย่อๆ ว่า LDL

ซึ่งเป็นไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นกรดไขมัน ที่คอยเกาะตัวอยู่กับหลอดเลือด และสะสมอยู่ตามหน้าท้อง และจุดต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ อาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนื้อวัวติดมัน เนื้อแกะ เนื้อหมู (รวมถึงเบคอน และแฮม) เนื้อไก่ที่มีหนัง ไขมันวัว (tallow) น้ำมันหมู ครีม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็มส่วน หรือพร่องมันเนย (ร้อยละ 2) อาหารเหล่านี้ นอกจากจะมีไขมันอิ่มตัวแล้ว ยังมีคอเลสเตอรอลร่วมด้วย

นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ และอาหารทอด ยังประกอบไปด้วยไขมันอิ่มตัวสูง เนื่องจาก กระบวนการผลิตย่อมมีวัตถุดิบที่มีไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบ ถึงแม้ว่าพืช และผลิตภัณฑ์จากพืช จะไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ไขมันจากพืชบางชนิดก็ถือเป็นไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันปาล์มเคอร์เนล (palm kernel oil) และน้ำมันมะพร้าวไขมัน

สัตว์ และพืชบางชนิด เช่น กะทิ
เมื่อรับประทานเข้าไป จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอล และไขมันตัวร้าย (LDL-cholesterol) ในเลือดสูงขึ้น ซึ่งระดับคอเลสเตอรอลที่สูงขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน โรคเบาหวาน โรคเลือด หรือโรคหลอดเลือดตับตันได้
แนะนำให้จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว ควรทานให้น้อยกว่าร้อยละ 7 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน เช่น ผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี่ / วัน สามารถรับประทานไขมันอิ่มตัวได้ไม่เกิน 140 กิโลแคลอรี่ / วัน หรือประมาณ 16 กรัม ของไขมันอิ่มตัว

ปริมาณคอเลสเตอรอล ที่อยากแนะนำ / วัน
– คนปกติควรทานคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม / วัน
– ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรทานคอเลสเตอรอลไม่เกิน 200 มิลลิกรัม / วัน

2. ไขมันดี (High Density Lipoprotein)
เป็นไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งจะให้พลังงาน ช่วยป้องกันร่างกาย จากอาการเจ็บป่วย และมีกรดไขมันจำเป็น ที่ช่วยลดระดับคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดี และช่วยระดับคอเรสเตอรอลชนิดดี และยังเป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินโลหิตด้วย
เพราะฉะนั้น การเพิ่มไขมันดี ให้แก่ร่างกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการเลือกรับประทานอาหาร ดังต่อไปนี้เลย!
– น้ำมันมะกอก มีไขมันที่ดีต่อหัวใจ และช่วยลดผลเสียจากไขมันเลว ที่อาจเกิดกับร่างกายได้ แต่ควรเลือกน้ำมันมะกอกแบบ extra virgin ในการประกอบอาหาร
– ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชไม่ขัดสี เป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี เนื่องจากมีกากใยสูง โดยเฉพาะกากใยชนิดละลายน้ำได้ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น ช่วยลดระดับไขมันเลว เพราะมีกากใยชนิดละลายน้ำได้อยู่สูง ซึ่งอาจเป็นข้าวโอ๊ตบดหยาบ ขนมปังจากแป้งไม่ขัดสี หรือข้าวกล้องก็ได้
– ผลไม้ที่กากใยสูง เช่น ลูกพรุน ลูกแพร์ หรือแอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี่ บร็อกโคลี่ เป็นต้น เพราะช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี และเพิ่มไขมันดีในร่างกาย ทั้งยังกินง่าย สร้างสรรค์เมนูได้อย่างหลากหลาย เช่น การนำมาปั่นกินโดยไม่แยกกากใย หรือกินผสมกับธัญพืชอื่นๆ
– ไขมันปลา สำหรับกรดไขมันโอเมก้า 3 สามารถพบได้ในปลาหลายชนิด ทั้งแซลมอนแมกเคอเรล ปลาทูน่า หรือจะเป็นปลาไทยที่ให้ทั้งโอเมก้า 3 และ 6 เช่น ปลาดุก ปลาสวาย ปลาสลิด ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลานิล หรือปลาทู ซึ่งหากินได้ง่าย และมีราคาถูกกว่ามาก ควรกินให้ได้สัปดาห์ละ 2 มื้อ

เปลี่ยนพฤติกรรมการกินอย่างเดียวไม่พอ ต้องปรับวิธีการใช้ชีวิตด้วย
นอกจากเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งมีส่วนช่วยลดไขมันชนิดที่ไม่ดี และเพิ่มไขมันดี แต่การเลือกกิน

อาหารที่ดีอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตใหม่ด้วย

– ออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มไขมันดี และลดไขมันไม่ดี ในระยะแรกอาจเริ่มเดิน หรือวิ่งเหยาะ ๆ วันละ 15 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็นออกกำลังกาย 30 นาที อย่างน้อย 5 ครั้ง / สัปดาห์

– ลดน้ำหนัก ด้วยการลดน้ำหนักส่วนเกิน ซึ่งมีส่วนสำคัญในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล เพราะเมื่อน้ำหนักตัวลดลง ไขมันไม่ดีก็จะลดลงไปด้วย ทำให้ไขมันดีเพิ่มขึ้น ซึ่งทำได้ด้วยการออกกำลังกาย และควบคุมอาหารอย่างสม่ำเสมอ

– ดูแลระบบย่อยอาหาร เพิ่มจุลินทรีย์ชนิดที่ดี หรือโปรไบโอติกส์ในระบบทางเดินอาหาร ด้วยการกินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยวเป็นประจำ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น

– เลิกสูบบุหรี่ นอกจากช่วยลดไขมันไม่ดีออกไปแล้ว ยังช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายหลายชนิด อีกด้วย

เมื่ออ่านจบ คงทำให้หลายคนเข้าใจเรื่องไขมันดี และไขมันไม่ได้ได้มากขึ้นบ้างล่ะ ทีนี้ทุกคนจึงควรย้อนกลับมาเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถ้าใครไม่แน่ใจว่า อาหารชนิดนี้มีประโยชน์ด้านไหนบ้าง ควรศึกษาข้อมูลก่อน วิธีที่ง่ายที่สุดคือ ค้นหาทาง Google ได้ตลอด 24 ชั่วโมง เพราะอาหารบางชนิดมีประโยชน์ แต่ไม่คู่ควรที่จะรับประทาน ในปริมาณมากๆ เพราะอาจส่งผลต่อร่างกายได้

ไม่เพียงเท่านี้ การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน สำหรับคนที่ต้องการขจัดไขมันที่ไม่ดีออกไป จะเป็นคนผอมหรือคนอ้วนก็ตาม ต้องออกกำลังกายบ้าง หรือออกกำลังกายให้เป็นชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพที่ดี และลดไขมันที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกาย ถ้าคุณเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการใช้ชิวิตได้ เชื่อได้เลยว่า สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวไปอีกนานเลยล่ะ

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official