ใยอาหารเกี่ยวข้องอะไรด้วย

ใยอาหารมี 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 จะช่วยกวาดล้างลำไส้ให้สะอาด ป้องกันมะเร็งลำไส้ ได้แก่ พวกก้านผักต่างๆ ส่วนอีกประเภทหนึ่งจะช่วยโอบอุ้มโคเลสเตอรอลในลำไส้ออกมากับอุจจาระ พวกนี้มีใน ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ได้แก่ แอปเปิล มะกอกฝรั่ง สตรอเบอรี่ พุทรา ลูกหม่อน ตะขบ ตะลิงปลิง เมล็ดฝักบัว สาลี่ เป็นต้น

เคล็ด (ไม่) ลับ ในการเลือกอาหารไขมันต่ำ

อาหารเช้า

- มีผลไม้ หรือน้ำผลไม้ 100% ½ - 1 แก้ว
- ข้าว แป้ง ขนมปัง เลือกชนิดที่ไม่ขัดสี หรือขัดสีน้อยจะได้เพิ่มใยอาหาร (วันละ6-8 ทัพพี)
- ใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด เพิ่มผักในมื้อเช้า 1 ทัพพี

อาหารว่าง

- เลือกกินผลไม้แทนขนม ประเภทเบเกอรี่
- เครื่องดื่มร้อนหรือเย็นไม่ใส่ครีมผง ถ้าใช้นมเป็นนมไขมันต่ำ

อาหารกลางวัน

- เลือกอาหารจานด่วนแบบไขมันน้อย ถ้าเป็นของทอด กรอบ ผัด จะมีน้ำมันมาก



- อาหารจานด่วนที่มีหลายขั้นตอน เช่น ข้าวผัดใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัด กระเพาะปลา ควรเลี่ยงการเพิ่มน้ำมัน
- อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำ ไม่ต้องใส่ น้ำมันเจียว แต่ขอผักเพิ่ม ขอหมูชิ้นไม่ติดมันแทน หมูสับปนมันและไม่ใส่เครื่องใน
- ขนมหวานถ้าอยากรับประทาน ไม่ราดหน้าด้วยกะทิ หรือจะเปลี่ยนเป็นผลไม้หลายรส ก็ดีกว่าเป็นไหนๆ
- ดื่มน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มเย็นประเภทยกล้อ (กาแฟร้อนใส่นมเยอะๆ)

อาหารเย็น

- เลือกไม่ซื้อกับข้าวสำเร็จรูปที่มีกะทิ ผัดเผ็ดแบบทอดกรอบ น้ำมันลอยหน้า แกงจืดที่ซื้อควรอุ่นให้ร้อนๆ ก่อนรับประทาน ถ้ามีกระเทียมเจียวลอยหน้าก็ตักออกง่าย
- ถ้าชอบผัดผักให้ปรุงแบบใช้น้ำมันแต่น้อย
- เลือกอาหารที่ปรุงแบบ อบ ต้ม ย่าง นึ่ง ยำ ลาบ ตุ๋น
- เพิ่มผลไม้หวานน้อยๆ เสริมเข้าไป



โคเลสเตอรอล



คลินิกตรวจสุขภาพ

โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี

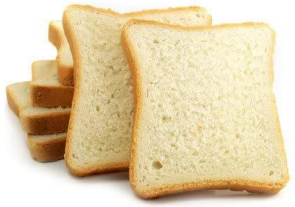
โทร. 036-422515 ต่อ 381

<u>คุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบกินอาหารเหล่านี้ หรือเปล่า?</u>

- เนื้อติดมัน ไก่ติดหนัง
- ชอบอาหารทะเล โดยเฉพาะหอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง ปู
- ชอบเครื่องใน ไข่แดง ไข่ปลา เลือด
- ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม กุนเชียง
- อาหารจานด่วน อาหารที่ใส่กะทิข้นๆ มันๆ
- อาหารประเภททอด ทั้งที่ใช้น้ำมันน้อย น้ำมันมาก ทั้งคาว-หวาน หรืออาหารว่าง
- คอฟฟี่เบรกต้องมีเค้ก คุกกี้ โดนัท พาย เสิร์ฟข้างๆ

<u>ที่อยู่ของโคเลสเตอรอล</u>

โคเลสเตอรอลมีอยู่ในอาหารประเภทไขมันสัตว์ทุกชนิด ส่วนใหญ่จะอยู่ในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ไขมัน น้ำมัน ในพืชจะไม่มีโคเลสเตอรอลแต่เมื่อกินเข้าไปแล้วอาจทำให้เกิดโคเลสเตอรอลจากการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ อาหารทะเลมีโคเลสเตอรอลน้อย แต่มี LDL-โคเลสเตอรอลมาก ถ้า HDL ต่ำก็เกิดโคเลสเตอรอลเกินได้เช่นกัน ไขมันกลุ่มที่ทำให้เกิดโคเลสเตอรอลได้ง่าย ได้แก่



เนย น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว ไขมันจากสัตว์ ส่วนไขมันทำให้เกิดโคเลสเตอรอลได้บ้าง ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง ส่วนไขมันที่ทำให้เกิดโคเลสเตอรอลน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันจากเมล็ดทานตะวัน แต่มักมีราคาสูง และมักมีกลิ่นเฉพาะตัว

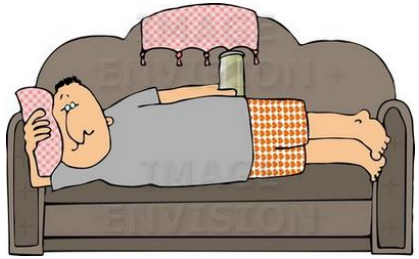
ส่วนอาหารที่มีไขมันสูงเป็นส่วนผสมแต่มองเห็นได้ไม่ชัดเจน ได้แก่ เนยแข็ง ครีม ช็อกโกแลต ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารกระป๋องประเภทแช่ในน้ำมัน อาหารเสริมเพิ่มกำลังงาน อาหารถนอมที่ผ่านกรรมวิธี อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก แหนม กุนเชียง และอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ ได้แก่ ผักสด ผลไม้ เนื้อปลา และไข่ขาว นั่นเอง

<u>เรียนรู้กับผลเลือดของตนเอง</u>

ผลเลือดที่ได้รับมักจะไม่ค่อยได้รับคำอธิบาย แต่คุณสามารถรู้ได้ จากใบรายงานผลเลือดซึ่งจะบอกค่าพิกัด (สูง-ต่ำ) ไว้ด้วย โคเลสเตอรอลในคนปกติจะไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม แต่ถ้าเกินไปแล้วไม่ถึง 250 มิลลิกรัม ก็แสดงถึงอนาคตว่าคุณมีโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ และควรทราบถึง HDL และ LDL ด้วย เพราะทั้ง 2 ตัวคอยขัดกันเวลาทำงาน HDL เป็นโคเลสเตอรอลพระเอกช่วยจับโคเลสเตอรอลที่อยู่ในเลือดออกไปทำลายที่ตับ ทำให้ในหลอดเลือดสะอาดหมดจด ควรมีประมาณ 65-100 มิลลิกรัม ส่วน LDL คือเป็นผู้ร้ายนั่นเอง จะทำงานตรงกันข้ามกับ HDL จึงไม่ควรมีเกิน 100 มิลลิกรัม ทั้งหญิงและชาย

<u> ค่าปกติของโคเลสเตอรอล , LDL, HDL</u>**

<u>เป็นค่าปกติเฉพาะโรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี **</u>



ป้องกันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงได้อย่างไร

1. จำกัดอาหารประเภทไขมัน ใน 1 วันไม่ควรใช้น้ำมันประกอบอาหารเกิน 5 – 7 ช้อนชา กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้กินน้ำมันให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น
2. เลือกไขมันจากน้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น ยกเว้น กะทิ น้ำมันปาล์ม
3. เพิ่ม HDL ด้วยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 นาที รับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ประกอบกับเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้ออก และเพิ่มอาหารประเภทผักและผลไม้ไม่หวานจัดให้มากขึ้น
4. ลด LDL จากการกินอาหารหวาน แป้ง น้ำตาลให้น้อยลง ลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักให้คงที่ รสชาติอาหารด้วยการหมักเครื่องปรุงรส เครื่องเทศต่างๆ ที่เพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร

