

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารต่างๆ 100 กรัม



ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/100กรัม)
ไก่ - เนื้อล้วน	60
- ตับ	685 - 750
เป็ด	70 - 90
กุนเชียง	150
กุ้งเล็ก	125
กุ้งใหญ่	250 - 300
ปู	101 - 164
ไข่ - ไข่ขาว	0
- ไข่ทั้งฟอง	550
- ไข่แดง (เปิด)	1,120
- ไข่แดง (ไก่)	2,000
- ไข่นกกระทา	3,640
- ไข่ปลา	> 300
ครีม	300
นมสด	24
เนยเหลว	250
เนยแข็ง	90 - 113
มาการีน	0
น้ำมันตับปลา	500
นกกพิราบ	110
เนื้อแพะ , เนื้อแกะ	60
เนื้อกระต่าย	60
เนื้อวัว - เนื้อล้วน	60
- ตับ	400

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/100กรัม)
ปลา - แซลมอล	86
- จาระเม็ด	126
- ปลาดุก	60
- ปลาทูน่า	186
- ปลาไหลทะเล	186
ปลาหมึกเล็ก	384
ปลาหมึกใหญ่	1,170
แมงกะพรุน	24
ปลิงทะเล	0
หอยนางรม	230 - 470
หอยอื่นๆ	150
หมู - เนื้อแดง	60 - 70
- เนื้อปนมัน	126
- น้ำมันหมู	110
- ตับ	400
- ไต	350
- กระเพาะ	150
- หัวใจ	400
- ชีโครง	110
- แฮม	100
- เบคอน	215
- ไส้กรอก	100
- สมอัสตว์	3,160
ไอศกรีม	40

**ทำอย่างไร
เมื่อไขมัน
ในเลือด
สูง**



จัดทำโดย

หน่วยสุขภาพ

กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

เนื้อหาโดย : ศูนย์ป้องกันและพัฒนาการรักษาโรคหัวใจ

รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

ไขมันในเลือดสูง

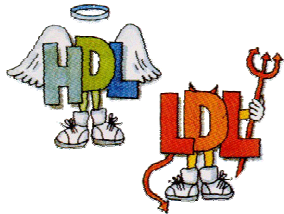
ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว เราสามารถควบคุมและป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดภาวะนี้ได้ไม่ยาก โดยเฉพาะถ้าเริ่มป้องกัน หรือรักษาตั้งแต่อายุประมาณ 35 – 40 ปี จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและโรคอัมพาตในวัยชราได้อย่างมาก



ไขมันในเลือด ประกอบด้วย ..

★ โคเลสเตอรอล มีแหล่งที่มาจาก 2 ทาง คือ ร่างกายสามารถสังเคราะห์ไขมันได้เอง และมาจากอาหารที่รับประทาน ซึ่งระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร โคเลสเตอรอลแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. โคเลสเตอรอลชนิดความหนาแน่นต่ำ เรียกว่า แอลดีแอล (LDL) จัดเป็นไขมันตัวร้ายที่ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในผนังหลอดเลือดแดง ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจไม่ควรเกิน 70 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



2. โคเลสเตอรอลชนิดความหนาแน่นสูง เรียกว่า เอชดีแอล (HDL) จัดเป็นไขมันตัวดี มีหน้าที่จับไขมันตัวร้ายไปทำลายที่ตับ เปรียบเสมือนรถขนขยะ นำขยะไปกำจัดทิ้ง เพราะฉะนั้น ค่าเอชดีแอล ยิ่งสูงยิ่งดี ระดับปกติในเลือดควรมากกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร



★ ไตรกลีเซอไรด์ มีมากในอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ระดับไตรกลีเซอไรด์ปกติในเลือดไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

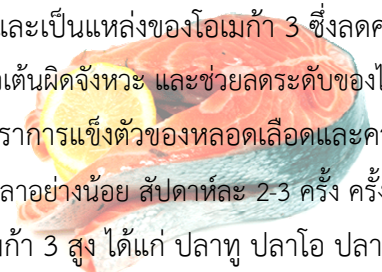


ข้อแนะนำในการปฏิบัติตน

1. ลดน้ำหนัก ลดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ที่ติดมันทุกชนิด สมอสัตว์ อาหารทะเล เช่น หอยนางรม ปลาหมึก เป็นต้น



2. เน้นการรับประทานปลาเพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่มีไขมันอิ่มตัวน้อย และเป็นแหล่งของโอเมก้า 3 ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ลดระดับอัตราการแข็งตัวของหลอดเลือดและความดันโลหิต ควรบริโภคปลาอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 100 กรัม ปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ได้แก่ ปลาทู ปลาโอ ปลาช่อน ปลาอินทรี ปลาแซลมอน



3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มจำพวกเบียร์ ขนมหวาน แป้ง ข้าวต่างๆ เพราะจะสะสมและเกิดเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้



4. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน อาหารทอด เจียว ควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ พยายามเปลี่ยนแปลงวิธีปรุงอาหาร เป็นการนึ่ง ต้ม ย่าง อบ แทนการทอดหรือผัด

5. ควรเพิ่มอาหารจำพวกผักใบต่างๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้กากใย เช่น คะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับกากใยมากขึ้น ซึ่งช่วยให้การดูดซึมของไขมันในร่างกายลดลง



6. นมเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง ควรใช้นมพร่องมันเนยแทนนมสด



7. การออกกำลังกาย ต้องทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื้อครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

