

ภาวะไขมันในเลือดสูง คุณอาหารแบบไหนช่วยได้



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : พญ. พัชรี ภาวศุทธิกุล

ภาวะไขมันในเลือดสูง อาจเป็นระดับคอเลสเตอรอลสูง หรือระดับไตรกลีเซอไรด์สูงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองชนิดก็ได้ ไขมันที่มีปริมาณสูงนี้จะเกาะที่ผนังด้านในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็ง ตีบ อุดตัน เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เกิดโรคหัวใจ ซึ่งปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน และการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันในอาหาร จะสามารถช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้

ไขมันในเลือดสูงเท่าไร ถึงอันตราย

ภาวะไขมันในเลือดสูง เกิดจากหลายสาเหตุ อาทิ ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ การดื่มสุราหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเกินความจำเป็นของร่างกาย ภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกินเกณฑ์ การขาดการออกกำลังกาย และจากโรคหรือการไ้ยาบางชนิด ซึ่งการมีไขมันในเลือดสูงจะทราบได้ก็ต่อเมื่อทำการตรวจโดยวิธีการเจาะเลือด โดยค่ามาตรฐานของระดับไขมันในเลือด มีดังนี้

ประเภทไขมันในเลือด	ค่ามาตรฐาน
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	ไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
คอเลสเตอรอลชนิดดี หรือ เอชดีแอล (High density lipoprotein; HDL)	ผู้ชายมากกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงมากกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือ แอลดีแอล (Low density lipoprotein; LDL)	ไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	ไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (ค่าปกติ 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

หากคอเลสเตอรอลสูง หรือระดับไตรกลีเซอไรด์สูงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่าง ถือว่า เข้าสู่ภาวะไขมันในเลือดสูง การรักษานั้นจะมีทั้งการรับประทานยาลดไขมัน และการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควบคุมปริมาณและชนิดของ จะสามารถคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

อาหารในผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

การควบคุมการรับประทานอาหาร ในผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงเป็นหลักสำคัญ โดยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และควรรับประทาน

1. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

- ไขมันชนิดกรดไขมันอิ่มตัวสูง (saturated fatty acid) เช่น ไขมันปาล์ม ไขมันมะพร้าว กะทิ ไขมัน หมู ไก่
- อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ หนังสัตว์และส่วนติดไขมันสัตว์ เช่น หมูติดมัน เบคอน หมูกรอบ เป็นต้น เนื้อสัตว์แปรรูป แหนม แฮม โบโลน่า หมูยอ กุนเชียง เป็นต้น นมและผลิตภัณฑ์จากนมแบบชนิดไขมันเต็มส่วน
- อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่ปลา ไข่แดง ตับ ไต สมอ ปลาหมึก หอยนางรม จำกัดไข่แดงไม่เกิน 3-4 ฟองต่อสัปดาห์รับประทานได้ไม่จำกัด เครื่องในสัตว์ไม่ควรรับประทานบ่อย
- ไขมันทรานส์ ได้แก่ เนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม หรืออาหารที่ใช้ไขมันดังกล่าว เช่น เค้ก คุกกี้ พาย ขนมปัง ฝรั่งทอด
- การรับประทานไขมันจากมะพร้าว เช่น กะทิข้น ควรเลี่ยงการรับประทานเมนูแกงกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงพริก แกงเขียวหวาน
- อาหารหวานหรือมีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวานต่างๆ น้ำหวาน น้ำผลไม้ต่างๆ น้ำอัดลม

- การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะมีผลทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

2. อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่

- อาหารประเภทเนื้อปลา โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลาโอ ปลาทูน่า ปลาซาบะ ปลาแซลมอน เนื่องจากมีโอเมก้า 3 ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และจะช่วยในการเพิ่มไขมันดีในเลือด (HDL) โดยรับประทานอย่างน้อย 3-4 ครั้ง
- เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน นมพร่องมันเนย
- เลือกรับประทานถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง
- อาหารประเภทผักใบต่างๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้กากและใยสูง เช่น คენหัด ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก เพื่อให้ร่างกายได้รับ และช่วยในการดูดซึมไขมันในร่างกายน้อยลง
- ใช้น้ำมันถั่วเหลือง ดอกทานตะวัน มะกอก ข้าวโพด รำข้าว เมล็ดดอกคำฝอย แทนน้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว
- วิธีปรุงอาหารเลือกใช้นึ่ง ย่าง อบ ยำ แทนการทอด

ตัวอย่างปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารที่รับประทานได้

ชนิดอาหาร	ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค	ปริมาณคอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
หอยนางรม	2 ช้อนโต๊ะ	136
ตับหมู	2 ช้อนโต๊ะ	126
เนื้อกุ้ง	2 ช้อนโต๊ะ	55
เนื้อปู	2 ช้อนโต๊ะ	44
เนื้อหมู	2 ช้อนโต๊ะ	24
เนื้อไก่	2 ช้อนโต๊ะ	23
เนื้อเป็ด	2 ช้อนโต๊ะ	23
เนื้อวัว	2 ช้อนโต๊ะ	20
ไสหมู	2 ช้อนโต๊ะ	45
กระเพาะหมู	2 ช้อนโต๊ะ	45
ชีโครงหมู	2 ช้อนโต๊ะ	32
แฮม	2 ช้อนโต๊ะ	31
ไข่ไก่	1 ฟอง	214
ไขนกกกระทา	1 ฟอง	50
นมรสจืด	200 ซีซี	48

ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงนอกจากควบคุมอาหารแล้ว การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ออกกำลังกาย
ลดความเครียด รับประทานยาลดไขมันตามแพทย์สั่ง ตรวจเช็คระดับไขมันในเลือดสูงเป็นระยะตามนัด
ก็จะช่วยให้ไขมันในเลือดเข้าสู่เกณฑ์ปกติได้

แพท

.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย