

## 12 วิธีลดไขมันในเลือด(ไตรกลีเซอไรด์)

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ค. 2552

 [ shFitness ]

...

**ภาพที่ 1:** แสดงไขมันในเลือด หรือโคเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญๆ 3 กลุ่มได้แก่ [ SavvyHealthFitness ] & ADAM

- (1). ฝ้ายดี > โคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)
- (2). ฝ้ายร้าย > โคเลสเตอรอลชนิดร้าย (LDL)
- (3). ผู้ช่วยฝ้ายร้าย > ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (triglycerides)

...

**ไม่มีใคร**ทราบว่า ทำไมไม่มีฝ้ายดี ฝ้ายร้าย แล้วต้องมีผู้ช่วยฝ้ายร้าย แทนที่จะเป็นผู้ช่วยฝ้ายดี... รู้แต่ว่าชีวิตจริงก็มักจะเป็นเช่นนี้ แมแต่ละคร TV เช่น หนึ่งไทย ฯลฯ ก็เป็นแบบนี้เช่นกัน



**ไตรกลีเซอไรด์**เป็นไขมันที่มาจาก 2 แหล่งได้แก่ ตับสร้างขึ้นใหม่ และมาจากอาหารไขมันโดยตรง

ร่างกายคนเรา (ตับ) สร้างไตรกลีเซอไรด์จากอาหารกลุ่มให้กำลังงาน (แคลอรี) ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต (แป้ง-น้ำตาล), ไขมัน, และโปรตีน (ถั่ว-เนื้อ-นม-ไข่-โปรตีนเกษตร-เตาหุง)

...

**ร่างกาย**เราใช้ไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งกำลังงานได้ โดยมีการนำไปฝากไว้ที่บัญชีไขมันในธนาคารใหญ่ คือ เซลล์ไขมันทั่วร่างกาย

เมื่อต้องการใช้... จะทำการถอนออกจากบัญชีมาใช้ ตรงกันข้ามถ้ามีความต้องการก็จะนำไปฝากไว้ที่เนื้อเยื่อไขมัน ทำให้อ้วนขึ้น

...



**ไขมัน**ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยฝ้ายร้าย คือ ทำให้โคเลสเตอรอลฝ้ายดี (HDL) ทำหน้าที่ช่วยทำความสะอาดผนังหลอดเลือด มีอายุสั้นลง + โคเลสเตอรอลฝ้ายร้าย (LDL) ทำหน้าที่นำคราบไขมันไปทิ้งไว้ตามผนังหลอดเลือด) แทรกซึมเข้าไปในผนังหลอดเลือดได้มากขึ้น

นอกจากนั้นยังสะสมในตับ ทำให้เกิดโรคไขมันจับตับ (fatty liver) ซึ่งเพิ่มเสี่ยง (ความน่าจะเป็น) โรคตับอักเสบ และตับแข็งได้

...

**โปรแกรม**ให้ความรู้เรื่องโคเลสเตอรอลแห่งชาติสหรัฐฯ (NCEP) แนะนำให้ใช้ค่าปกติดังต่อไปนี้ (หน่วย mg/dL = มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร; มิลลิกรัม = 1/1000 กรัม; เดซิลิตร = 1/10 ลิตร = 100 มิลลิลิตร) [[AmericanHeart](#)]

- ปกติ > น้อยกว่า 150 mg/dL
- ค่อนข้างสูง > 150-199 mg/dL
- สูง > 200-499 mg/dL
- สูงมาก > 500 mg/dL

...



**วิธีลด**ไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้แก่ [[AmericanHeart](#)]

- (1). ลดน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักเกิน
- (2). เปลี่ยนไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ฯลฯ เป็นไขมันไม่อิ่มตัวได้แก่ น้ำมันพืชที่ไม่ใช่กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
- (3). ลดไขมันทรานส์ ซึ่งมีมากในเบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ อาหารจานด่วน ฟาสต์ฟู้ด เนยขาว (shortening / ชอร์ตเทนนิ่ง) ที่ใช้ทำเบเกอรี่, เนยเทียม (ครีมเทียมหรือคอฟฟี่เมต)
- (4). ลดโคเลสเตอรอลในอาหาร

...

- (5). ลดแอลกอฮอล์ > แม้แต่เหล้า เบียร์ ไวน์ หรือแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยก็เพิ่มไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้มาก
- (6). กินผัก, ผลไม้ทั้งผลหรือน้ำผลไม้ปั่นรวมกาก (ไม่ใช่ผลไม้กรองกาก) เป็นประจำ
- (7). เปลี่ยนนมและผลิตภัณฑ์นมจากไขมันเต็มส่วน ("นมจืด" ทั่วไปเป็นนมไขมันเต็มส่วน) เป็นนมไขมันต่ำ (low fat) หรือนมไม่มีไขมัน (nonfat)
- (8). ออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินเร็ว (100 ก้าว/นาที หรือ 25 ก้าว/15 วินาที หรือเดินจนพูดได้ 3-5 คำก็เหนื่อย) ฯลฯ 30 นาที/ครั้ง x 5 ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป

...

- (9). ลดน้ำตาล เครื่องดื่มเติมน้ำตาล และน้ำผลไม้ (ถ้าชอบน้ำผลไม้... ควรกินน้ำผลไม้ปั่นรวมกาก โดยปั่นรวมทั้งผล แทนน้ำผลไม้แยกกาก หรือไม่ก็ดื่มน้ำผัก เช่น น้ำมะเขือเทศ ฯลฯ แทน เนื่องจากน้ำผักมีน้ำตาลต่ำกว่าน้ำผลไม้)
- (10). เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง หรือขนมปังขาวเป็นขนมปังโฮลวีท (เต็มธัญ) และไม่กินข้าวมากเกินไป โดยลดข้าวลง ใส่ผักปริมาณเท่ากัน เช่น แดงกว่า มะเขือเทศ ฯลฯ เข้าไปแทน
- (11). กินปลาทะเลที่ไม่ผ่านการทอด 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- (12). รับแสงแดดอ่อนตอนเช้า-เย็น (ก่อน 9.00 น. หรือหลัง 16.00 น.) อย่างต่ำวันละ 10-15 นาที ซึ่งถ้าออกกำลังไปด้วย เช่น เดิน เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ฯลฯ น่าจะดี เพื่อได้ออกกำลัง + ให้ร่างกาย (ผิวหนัง) สร้างวิตามิน D มากพอ

...



**ถึงตรงนี้...** ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ ค่ะ