

8 เรื่องไม่จริงของสารอาหารประเภท "ไขมัน" ...ที่คุณต้องรู้ไว้

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

8 เรื่องไม่จริงของสารอาหารประเภท "ไขมัน"

ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมานี้ "ไขมัน" โด่งดังเป็นหูต่อหูว่าร้าย เป็นสารอาหารที่เป็นภัยต่างๆ นาๆ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ ได้ค้นพบแล้วว่า โภชนาการแบบที่มีคาร์โบไฮเดรตไขมันที่ต่ำน้อยลง แต่มีไขมันที่เพิ่มปริมาณ สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต มีส่วนทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยในหลายโรค ทั้งยังมีส่วนทำให้ไต และภาวะโรคอ้วน ในขณะที่ไขมันให้ผลสูงลิ่ว และมีมีส่วนช่วยป้องกันโรคภัยหลายอย่างอีกด้วย มันอาจจะเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ว่ามันมีส่วนช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อโดยที่คุณกินมันวันหนึ่งจะรวมรวมความเชื่อ 8 เรื่องหลัก ที่มักจะพบกันบ่อย และความจริงต่างๆ เกี่ยวกับสารอาหารประเภทไขมัน มานำเสนอให้ได้อ่านกัน

1. ไขมันนั้นก็เหมือนกันทั้งนั้น

ในความจริงแล้ว ไขมันมีบางประเภท เป็นไขมันที่ดีต่อร่างกาย และไขมันบางประเภท ที่เป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ไขมันที่เรียกว่า Mono-Unsaturated และ Poly-Unsaturated หรือ **ไขมันไม่อิ่มตัว** จะช่วยป้องกันร่างกาย จากการเจ็บป่วย จากโรคภัยบางอย่างได้ ทั้งยังช่วยเพิ่มพลังงาน ให้กับนักกีฬาได้อีกด้วย ในขณะที่ไขมันประเภท Saturated หรือที่เรียกว่า **ไขมันอิ่มตัว** และ **Trans fatty acid** ไขมันพวกนี้ จะคอยเกาะตัวอยู่หลอดเลือด และก็จะสะสมอยู่ตามหนทาง และจุดต่างๆ หากเรากิน **ไขมันไม่อิ่มตัว** เข้าไป แทนที่จะกินพวกไขมันอิ่มตัว ก็จะ**ช่วยลด ระดับคอเลสเตอรอล** ระดับไตรกลีเซอไรด์ ช่วยเพิ่มระดับของ HDL (ที่ถูกเรียกว่าเป็นไขมันที่ดี) ในกระแสเลือด ซึ่งก็จะช่วยลดความเสี่ยง ในการเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ และทางเดินโลหิตได้ นอกจากนี้ยังมีมีส่วนช่วยในเรื่องของการตอบสนองของ Insulin และความดันโลหิต ซึ่งก็จะช่วยเรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตได้

การรับประทานอาหาร ที่มี **ไขมันอิ่มตัว** ในปริมาณสูงเกินไป นอกเหนือความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน และยังอาจเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังได้โดย ไขมันอิ่มตัว จะเพิ่มปริมาณ LDL หรือเจ้าไขมันตัวร้าย ไตรกลีเซอไรด์ สิวพวก Trans Fat จะลดระดับ HDL ทำให้อาหารไร้ทิวไรไขมัน และทำให้มวลกล้ามเนื้อเสื่อมสภาพ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สารอาหารประเภทไขมันเหมือนกัน แต่มีความต่างกันในแต่ละๆ ชนิดคนละชั่วเลยก็เดียว สำหรับปริมาณที่เหมาะสม และแหล่งอาหารสำหรับ ไขมันในแต่ละประเภท ก็มีดังต่อไปนี้ โดยที่ในตารางดังกล่าว จะคิดมาจากฐานผู้ที่ต้องการพลังงาน 3,000 Cal ต่อวัน

● **Mono Unsaturated Fats** **แหล่งอาหาร** : น้ำมันจากผลมะกอก, น้ำมันจากผล Canola และน้ำมันจากถั่ว ถั่ว และ อโวคาโด (Avocados) **ปริมาณที่แนะนำ** : 10%-15% ของพลังงานในแต่ละวัน หรือประมาณ 33-50 กรัม

● **Poly Unsaturated Fats** **แหล่งอาหาร** : น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน (และเนยเทียม มายองเนส หรือเนยสกัด ที่ได้จากน้ำมันชนิดต่างๆเหล่านี้) ผลวอลนัท ปลาที่อาศัยในแหล่งน้ำเย็น เช่น ปลาสีรุ้ง (Herring) ปลาแมคเคอเรล (Mackerel) ปลาซาลมอน ปลาสีชาติน และปลาทูนา **ปริมาณที่แนะนำ** : 5%-10% ของพลังงานในแต่ละวัน หรือ 17-33 กรัม



● **Saturated Fats** **แหล่งอาหาร** : ไขมันในเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก เนย เนยแข็ง ครีม นมที่ไม่ได้แยกไขมัน; น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม อาหารที่ประกอบอาหารด้วยน้ำมันเหล่านี้ ปริมาณที่แนะนำ : ไม่ควรเกิน 10% ของพลังงานในแต่ละวัน หรือไม่ควรเกิน 33 กรัม

● **Trans Fats** **แหล่งอาหาร** : อาหารฟาสต์ฟู้ดประเภททอด, Snack ใสถุงต่างๆ อย่างเช่น มันฝรั่งทอดกรอบ, ดุกกี หรือแครกเกอร์ ที่ทำกินเป็นอุตสาหกรรม ปริมาณที่แนะนำ : น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือไม่ควรเกิน 5 กรัม ในส่วนนี้จะหลีกเลี่ยงยาลดไขมัน เพราะโดยมาก มักจะใช้ในกระบวนการประกอบอาหาร ของพวกผลิตภัณฑ์เชิงอุตสาหกรรมอาหาร

2. ไขมันมีประโยชน์แค่ให้พลังงาน และความอบอุ่นกับร่างกาย

ในความเป็นจริงแล้ว ไขมันเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ไม่ได้ไปจาก Macronutrients อีก 2 หมวดคือ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน

ซึ่งหมายถึงว่า คุณต้องการมันไม่ปรมาณที่มากกว่า หมวดหมู่ที่เป็น Micronutrients อย่าง วิตามิน และแร่ธาตุ (พวกนี้ส่วนใหญ่แล้ว ความต้องการของร่างกายวันหนึ่ง เพียงแค่หลัก mg เท่านั้น) ในทางโภชนาการแล้ว อาหารจำพวกไขมัน เป็นแหล่งอาหารหลักเลย สำหรับกรดไขมันจำเป็น 2 ชนิดเลย คือ linoleic และ alpha linolenic **กรดไขมันทั้งสองชนิดนี้ ช่วยในการดูแลรักษา**

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และการผลิตฮอร์โมน

กรดไขมันจำเป็น ช่วยในการเพิ่มกล้ามเนื้อ และกำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้อีก การที่เรากินไขมันถูกชนิด จะช่วยสร้างฮอร์โมน Testosterone และนอกจากนั้น ยังมีมีส่วนช่วยในเรื่องของการย่อย และดูดซึม สารอาหารที่จะละลายในไขมัน อย่างเช่น วิตามิน A, D, E และ K แลวกัพวกแคลโรที่อีกหลายตัว อย่างเช่น lycopene, lutein และ zeaxanthin ซึ่งพบได้ในผักและผลไม้

โดยขอเท็จจริงแล้ว มีการศึกษาพบว่าในการกินผลิตภัณฑ์ไขมันดีจะเป็นประเภทโอ้ไขมัน พบว่ามีผลทำให้เกิดการขัดขวางร่างกาย ในการที่จะได้รับประโยชน์จากการดูดซึมสารอาหาร อาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ เหล่านี้ ดังนั้นหากเราขาดไขมัน ก็ย่อมส่งผลให้เราขาดสารอาหารจำพวก วิตามิน และแร่ธาตุที่ละลายในไขมันต่างๆ ขาดคนเคยเช่นกัน ทางที่ถูกต่อก็คือ เราต้องเลือกทานไขมันที่ถูกต่อ ดังที่โลกกล่าวไว้ในข้อ 1

สำหรับแหล่งอาหารที่มี กรดไขมันจำเป็น linoleic สูง นั้นได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

3. ไขมันนั้นแหละ เป็นตัวทำให้เราอ้วน!

ที่ถูกต่อก็คือ การที่เราได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหาร เข้าไปมากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย ดังหากที่เข้าเราอ้วน แม้ว่าไขมันจะให้พลังงานถึง 9 Cal ต่อกรัม

ซึ่งมากกว่าสารอาหารอย่าง คาร์โบไฮเดรต หรือโปรตีน ที่ให้พลังงานเพียง 4 Cal ต่อกรัม ถึงเท่าตัวกว่า และการลดไขมัน แล้วไปกินอาหารอย่างอื่น จนในที่สุดแล้ว ก็ได้ปริมาณสารอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ก็ส่งผลให้อ้วนในที่สุด จากสถิติที่ผ่านมาของ ศูนย์การควบคุมและป้องกันโรคภัยสหรัฐจะ ระบุว่าสหรัฐจะ รับประทานอาหารโดยมีสัดส่วนพลังงานจากไขมัน ลดลงจาก 37% ในปี 1960 เป็น 33% ในปี 1994 แล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีอัตราผู้ที่เป็นโรคอ้วน พุ่งสูงขึ้นจาก 14.5% ไปเป็น 31% ของจำนวนประชากร นั่นหมายความว่าไขมันเพียงอย่างเดียว ไม่ไปปรับแก้ของโรคอ้วน หากแต่อาจมีโรคภัยที่เปลี่ยนไป พฤติกรรมการเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไป มีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันลดลง อาหารที่กินมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำลง คุณค่าการออกกกำลังกาย ปัจจุบันๆเหล่านี้ มีผลกับโรคอ้วนมากกว่า

ซึ่งการศึกษาอีกหลายหัวข้อ ที่แสดงให้เห็นว่าการเพิ่ม ไขมันไม่มันตัวทั้งแบบ mono และ poly เข้าไปในมื้ออาหาร มีผลช่วยในการลดน้ำหนัก ข้อมูลที่เป็นที่ยอมรับ จาก *Susan Kleiner (Phd, RD)* ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญหนังสือ Power Food (ตีพิมพ์ในปี 2004) โดยเอกรั้วว่า "การกินอาหารจำพวก โปรตีน และไขมันที่ดี จะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญที่สูงขึ้นได้ และการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมัน Omega-3 จะช่วยให้อารมณ์ เหนื่อยล้า ไขมันที่อยู่ในของไขมัน"

4. องค์การต่างๆ ทางด้านสุขภาพแนะนำให้ลดด้วย Low-Fat Diet

ความจริงก็คือ จี๊จริงที่อยู่ในสมัยก่อนนั้น หลายๆหน่วยงานอย่าง USDA, FDA ของสหรัฐ และหน่วยงานอื่นๆอีกมาก หมายถึงว่าไขมัน คือตัวร้ายหมายเลข 1 แต่ปัจจุบันมันได้เปลี่ยนไปแล้ว เพราะอะไร?

ก็อยู่ที่กรณีไวซังตัน ว่าไขมันนั้นมันทั้งที่ดี และที่ไม่ดี, ต่อสุขภาพ ผลการวิจัย ผลการศึกษาใหม่ๆ ได้บอกเราว่า นอกจากการกินไขมันที่ดี ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยในเรื่องสุขภาพได้แล้วยังมีงานวิจัยบางงาน ที่สนับสนุน การ Diet แบบ higher-fat ด้วย อย่างเช่นพวกกลุ่ม Mediterranean diet ซึ่งเป็นการรับประทาน ไขมันชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยหลีกเลี่ยงไขมันที่ก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย

5. ไขมัน ไม่ใช่เป็นและไม่มีส่วนช่วย เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ที่ถูกต่อนั้น มีผลการศึกษาใหม่ๆ ที่พบว่าไขมันไม่อิ่มตัวนั้น สามารถที่จะเผาผลาญเป็นพลังงาน โทกลับกล้ามเนื้อได้ดีกว่า ไขมันอิ่มตัวและ trans fat ซึ่งจากผลการค้นคว้านี้

ได้แนะนำให้เราทานอาหาร ที่มีไขมันที่ถูกต่อ ซึ่งจะช่วยให้สร้าง glycogen ให้กับกล้ามเนื้อได้ และช่วยปีละเร็วมากกว่าที่กล้ามเนื้อจะเกิดการเหนื่อยล้าได้ ไขมันไม่อิ่มตัวทั้งในรูป Mono และ Poly สามารถช่วยควบคุมการอักเสบ ของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย ซึ่งจะช่วยกล้ามเนื้อในด้านการฟื้นตัวได้ ในจุดนี้ ดร. *Kleiner* (คนเดิมกับที่อ้างชื่อไว้ข้างต้น) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า Omega-3 คือไขมันหลักที่เป็นส่วนประกอบของสมอง และระบบประสาท มีหน้าที่ในการรับส่งสัญญาณประสาท และการสื่อสารระหว่างสมองและ เซลล์ต่างๆ ถาทหากว่าไม่มีสิ่งนี้ ก็จะมีผลกระทบต่อทางอารมณ์ และสมาธิ รวมถึงความสามารถในการสร้างงาน ของสมอง ที่จะใช้ในการฝึก

6. ไม่สามารถระบุได้ว่ามี Trans Fat อยู่เท่าไรในอาหาร

อย่างที่เรารู้กันว่า ในปัจจุบัน มีการศึกษาแล้วว่า Trans Fat ที่นิยมใช้ กันในอุตสาหกรรมอาหาร นั้นไม่เป็นที่ดีต่อสุขภาพ แต่ว่าเมื่อมองดูจาก Nution Fact กลับพบว่า อาหารแต่ละชนิดไม่มีการระบุไว้ว่า มันมีส่วนประกอบของเรา Trans Fat อยู่ในปริมาณเท่าไร แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรา Trans Fat มันมีในอาหารนั้นอยู่เท่าไร ?

แม้ว่าในหลักโภชนาการ จะไม่ระบุ Trans Fat ไว้ว่ามีปริมาณเท่าไร (เนื่องจากเป็นที่ยาก ในการบอกถึงปริมาณ Trans Fat คนข้างเป็นแง่ลบ สำหรับด้านโภชนาการ ผู้ผลิตจึงเลี่ยงที่จะบอกเรา) อย่างไรก็ตาม อย่างในต่างประเทศ FDA ของสหรัฐ ก็ได้กำหนดให้ผู้ผลิต ต้องระบุถึงปริมาณไขมัน แต่ละประเภท ไว้ในหลักโภชนาการข้างผลิตภัณฑ์ของตน สำหรับปริมาณของ Trans fat ให้ใช้วิธีคำนวณง่ายๆ คือนำเอาค่าของ ไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว มารวมกัน แล้วลบออกจากค่าไขมันทั้งหมด หากมีเหลือผลเท่าไร ก็คือปริมาณ Trans Fat นั้นเอง



7. ไขมัน(เนย เนยเทียม) และน้ำมัน เป็นแหล่งอาหารหลักเลยสำหรับ สารอาหารจำพวกไขมัน

อันที่จริงแล้วไขมัน อย่างพวกเนย หรือเนยเทียม ไม่ใช่ตัวหลักที่จะทำให้เราได้รับ สารอาหารจำพวกไขมันหรือกรดไขมัน เพราะเราไม่ได้กินมันในปริมาณมากอะไรสักเท่าไหร่แล้ว ไขมันในอาหาร ถ้าเป็นของพวกผักรู้ ก็จะมีจากพวกเนื้อ ปลา และพวกสัตว์ปีก มากถึง 30% เนื่องจากอาหารฝรั่งจะ เน้นไปที่อาหารจำพวกนี้ และอีกกว่า 28% จะมาจากพวก ธัญพืช มีเพียงแค่ราว 10% เท่านั้น

ที่มาจากไขมัน อย่างเนย หรือเนยเทียมและน้ำมัน ส่วนอาหารไทยเรา หากเป็นพวกกะทิพวกนี้ก็จะจะเป็น แหล่งของไขมันตัวหลักเลยก็เดียว ซึ่งจะเห็นว่ามันที่เราดูสาธิตไปกิน นม Low fat กินเนื้อนั้นได้ Low fat แต่เราลืมนึกถึงไขมัน ในอาหารจำพวกเนื้อ และอาหารอื่นๆ

8. ไขมันอิ่มตัวทั้งหมดคือตัวอันตราย

ความจริงแล้ว เราก็ยังต้องการไขมันอิ่มตัวในอาหาร กับปริมาณจำนวนหนึ่ง เพื่อใช้ในการบวนการ ผลิตฮอร์โมน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Testosterone มีผลการศึกษาพบว่าในคนที่รับประทาน ไขมันอิ่มตัวปริมาณมาก มีแนวโน้มที่จะมีระดับ Testosterone เพิ่มขึ้นในปริมาณสูง

นอกจากนี้ยังมีไขมันอิ่มตัวชนิดหนึ่ง เรียกว่า medium-chain triglycerides หรือ MCT ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย จะพบได้ในน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และเนย

สำหรับคนที่สนใจเรื่องแพทย ปัจจุบันอาจจะพบเห็นกันบ้างแล้ว ว่ามีอยู่โปรตีน บางๆจะผสม MCT เข้าไปในเวย์ด้วย ซึ่งเจ้า MCT นี้จะมีส่วนช่วย เกี่ยวกับเรื่องการพัฒนากล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน

MCT นี้เป็นไตรกลีเซอไรด์อิ่มตัว มีส่วนโครงสร้างอะตอมที่สั้นกว่าพวก long-chain ที่พบได้ทั่วไป นอกจากนี้ MCT ยังให้พลังงานเพียง 8 cal ต่อกรัม ซึ่งนอกจากไขมันปกติที่จะให้พลังงาน 9 cal ต่อกรัม มีการศึกษาพบว่าเส้นทาง การ metabolize ของ MCT นี้จะต่างจาก ไขมันชนิดอื่นๆ กล่าวคือมันจะไม่เก็บอยู่ในร่างกายเรา แต่เมื่อมันถูกแตกตัวออกก็เป็นพลังงาน มันจะรวมกันอยู่ในรูปของ

ketone body ซึ่งช่วยป้องกันการ breakdown ของกล้ามเนื้อ แทนเนนก็จะมีส่วนช่วยในการตีน้ำ กล้ามเนื้อเก็บโดยคุณเช่นกัน

ทั้งหมดนี้ก็เป็นประโยชน์เรื่องราวเกี่ยวกับไขมัน สารอาหารประเภทหนึ่ง ที่เราคุ้นเคยกันมาตั้งแต่เด็ก และอาจจะฟังประเด็น ที่เราไม่เคยลงใจรายละเอียด ซึ่งก็จะเห็นได้ว่า ไขมันเองนั้น

มันก็มีชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และชนิดที่เป็นโทษต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ดังนั้น ที่ถูกต่อแล้ว เรา**ควรต้องคำนึงถึงว่า ในวันหนึ่ง เราได้รับสารอาหารและประเภท**

ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมหรือไม่ เลือกบริโภคให้เหมาะสม กับตัวเราเองให้ดีที่สุด

ที่มา <http://www.theryo.com/2006/11/8/#more>