

วัดระดับโคเลสเตอรอลของคุณ.

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

http://women.sanook.com/health/foods/know_eat/know_eat2.php

จากสถิติทางการแพทย์ คนไทยตาย 7 คนต่อชั่วโมง* ด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคที่กำลังจะเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย อันเนื่องมาจากระดับโคเลสเตอรอลสูง
นอกจากนี้โคเลสเตอรอลยังทำให้เกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น
โรคหลอดเลือดหัวใจ และภาวะโคเลสเตอรอลในหลอดเลือดสูง
ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้เสี่ยงต่อการตายทั้งสิ้น

++แบบทดสอบง่าย ๆ วัดระดับโคเลสเตอรอล คลิก! ++

โคเลสเตอรอล คือ สารไขมันคล้ายขี้ผึ้งที่ปรากฏอยู่ในทุกเซลล์ของร่างกาย
เมื่อพูดถึงไขมันทุกคนอาจจะคิดว่าไขมันเป็นสิ่งไม่ดีทั้งนั้น
แต่จริงๆแล้วไขมันแบ่งออกเป็นหลายประเภท
หากจะให้ทำงานๆสามารถแบ่งได้ง่ายๆเป็น 2 ประเภท คือ ไขมันดี
และไขมันไม่ดี

ไขมันดี หรือที่เรียกกันทางการแพทย์ว่า เอช ดี แอล โคเลสเตอรอล (HDL
Cholesterol) ซึ่งเปรียบ เสมือน "ตำรวจ" คอยจับผู้ร้าย
เพราะเป็นตัวกำจัดไขมันไม่ดีออกจากหลอดเลือดแดงซึ่งสามารถช่วยลดความเสี
ยในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ด้วย

อีกหนึ่งตัวที่เป็นยอดวายร้ายกับร่างกายเราก็คือ เจ้าตัวไขมันไม่ดี
หรือที่เรียกกันทางการแพทย์ว่า แอล ดี แอล โคเลสเตอรอล (LDL Cholesterol)
ซึ่งเปรียบเสมือน "ตัวผู้ร้าย"
ถ้ามีปริมาณมากจะสะสมอยู่ในหลอดเลือดแดงเป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดแ
แดงแข็ง ยิ่งระดับแอล ดี แอล โคเลสเตอรอลสูงมากเท่าไร
อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น