รู้ทันโรคอ้วน เกี่ยวข้องกับไขมันเลว (LDL) อย่างไร? เจาะลึกความเสี่ยงสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2569

รู้ทันโรคอ้วน เกี่ยวข้องกับไขมันเลว (LDL) อย่างไร? เจาะลึกความเสี่ยงสุขภาพ



ไขมันในร่างกายไม่ได้มีเพียงไขมันสะสมที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือเกิดโรคอ้วนเท่านั้น แต่ยังมีไขมันในเลือดที่ส่งผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะ ไขมันเลว (LDL) ซึ่งหากมีระดับสูงเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด แล้วไขมันเลว (LDL) คืออะไร? เกี่ยวข้องกับคอเลสเตอรอลและโรคอ้วนอย่างไร? บทความนี้จะพาไปทำความเข้าใจสาเหตุ ความเสี่ยงต่อสุขภาพ และวิธีลดไขมันเลวอย่างเหมาะสม เพื่อดูแลสุขภาพในระยะยาว

ไขมันเลว (LDL) คืออะไร?

ไขมันเลว (LDL) หรือ Low-Density Lipoprotein คือ อนุภาคไขมันในเลือดที่ทำหน้าที่ขนส่งคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีระดับ LDL สูงเกินไป อาจทำให้คอเลสเตอรอลสะสมตามผนังหลอดเลือด เกิดภาวะหลอดเลือดตีบและแข็ง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ทั้งนี้ ภาวะไขมันเลวสูงไม่ได้พบเฉพาะผู้ที่เป็นโรคอ้วนเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย แม้มีน้ำหนักตัวปกติ โดยมีปัจจัยเกี่ยวของทั้งอาหาร พฤติกรรมการใช้ชีวิต และพันธุกรรม การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจระดับไขมันในเลือด
จึงเป็นแนวทางสำคัญในการดูแลสุขภาพและลดความเสี่ยงในระยะยาว

ไขมันเลว (LDL) มาจากไหน?

ไขมันเลว (LDL) สูงเกิดได้จากหลายปัจจัย
ทั้งการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์มากเกินไป การขาดการออกกำลังกาย โรคอ้วน และพันธุกรรม โดยอาหารที่อาจส่งผลให้ระดับ LDL เพิ่มขึ้น แบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก ดังนี้

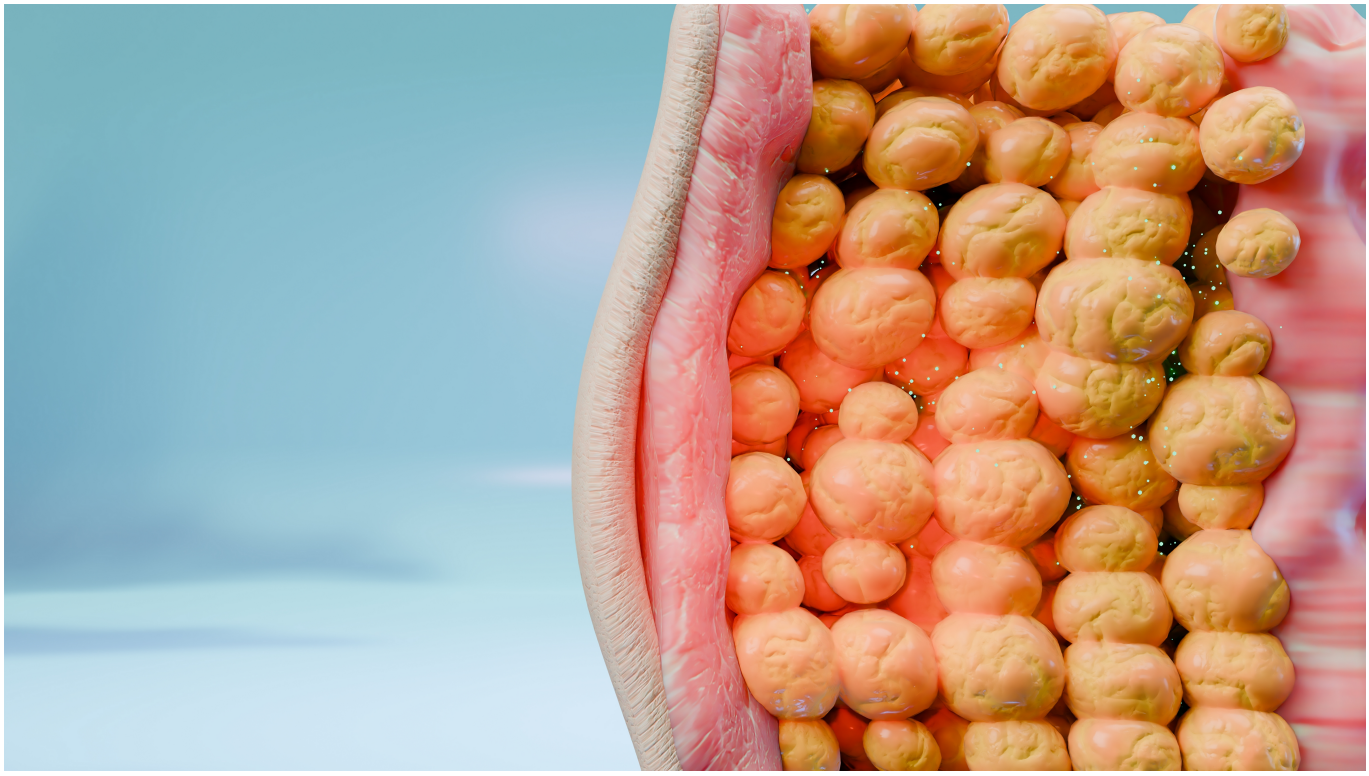
- **ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)** พบมากในเนื้อสัตว์ติดมัน เนย ชีส ผลิตภัณฑ์นมไขมันเต็มส่วน น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว หากรับประทานมากเกินไปเป็นประจำ อาจทำให้ระดับไขมันเลว (LDL) ในเลือดสูงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- **ไขมันทรานส์ (Trans Fat)** ไขมันทรานส์พบได้ในอาหารบางชนิดที่ใช้ไขมันผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น เบเกอรี่ ขนมอบ และอาหารทอดบางประเภท โดยไขมันทรานส์สามารถเพิ่มระดับ LDL และลดไขมันดี (HDL) ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

ทั้งนี้ ระดับไขมันเลวสูงไม่ได้เกิดจากอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว พฤติกรรมการใช้ชีวิต และปัจจัยทางพันธุกรรมด้วย

ไขมันเลว (LDL) เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนอย่างไร?

โรคอ้วนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่อาจทำให้ระดับไขมันเลว (LDL) ในเลือดผิดปกติ
โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องมาก ซึ่งอาจส่งผลต่อการเผาผลาญไขมันของร่างกาย ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น ไขมันดี (HDL) ลดลง และมีอนุภาค LDL
ขนาดเล็กที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดตีบ

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นโรคอ้วนไม่ได้มีระดับ LDL สูงทุกคน
และผู้ที่มีรูปร่างผอมก็สามารถมีไขมันเลวสูงได้เช่นกัน ดังนั้น การควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกาย และตรวจระดับไขมันในเลือดเป็นประจำ
จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาวได้



ไขมันเลว (LDL) สูงเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง?

ภาวะไขมันเลว (LDL) สูงเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งอาหาร พฤติกรรมการใช้ชีวิต โรคอ้วน และพันธุกรรม โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

- รับประทานไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์มากเกินไป: เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังไก่ เนย และอาหารที่มีกะทิ
- รับประทานอาหารทอดและอาหารแปรรูปบ่อย: โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือไขมันทรานส์สูง
- บริโภคน้ำตาลมากเกินไป: เช่น น้ำหวาน ขนม และเบเกอรี่ ซึ่งส่งผลต่อระดับไตรกลีเซอไรด์และการสะสมไขมัน
- ขาดการออกกำลังกาย: อาจส่งผลต่อการเผาผลาญไขมันและเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน: โดยเฉพาะไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของไขมันในเลือด
- สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป: ส่งผลเสียต่อสุขภาพหลอดเลือดและระดับไขมันในเลือด โดยแอลกอฮอล์มักเพิ่มไตรกลีเซอไรด์
- ความเครียดและพักผ่อนไม่เพียงพอ: อาจส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการกิน น้ำหนักตัว และการเผาผลาญไขมัน
- พันธุกรรมและโรคประจำตัว: เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูงจากพันธุกรรม ภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำ รวมถึงผลจากยาบางชนิด

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนัก ช่วยดูแลระดับไขมันในเลือดได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มี LDL สูงมากหรือมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ เพราะบางรายอาจจำเป็นต้องใช้ยารวมด้วย

ไขมันเลว (LDL) กับไขมันดี (HDL) ต่างกันอย่างไร?

ไขมันเลว (LDL) และไขมันดี (HDL) แตกต่างกันที่หน้าที่ในการขนส่งคอเลสเตอรอลและผลต่อสุขภาพหลอดเลือด โดยมีความแตกต่าง ดังนี้

- **ไขมันเลว (LDL):** ทำหน้าที่ลำเลียงคอเลสเตอรอลไปยังเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีระดับสูงเกินไป อาจเกิดการสะสมตามผนังหลอดเลือด เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยทั่วไปค่า LDL ควรต่ำกว่า 100 มก./ดล. แต่เป้าหมายอาจแตกต่างกันตามความเสี่ยงของแต่ละบุคคล
- **ไขมันดี (HDL):** ช่วยขนส่งคอเลสเตอรอลส่วนเกินกลับไปยังตับ โดยทั่วไปค่า HDL ที่ต่ำกว่า 40 มก./ดล. ในผู้ชาย และ 50 มก./ดล. ในผู้หญิง ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ส่วนค่า 60 มก./ดล. ขึ้นไปมักถือว่าอยู่ในระดับสูง แต่ไม่ได้หมายความว่ายิ่งสูงยิ่งดีเสมอไป

การดูแลระดับไขมันในเลือดให้เหมาะสมควรเริ่มจากการเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคอ้วนหรือปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
ควรตรวจระดับไขมันและปรึกษาแพทย์เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม

ไขมันเลว (LDL) สูง ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร?

ภาวะไขมันเลว (LDL) สูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
เนื่องจากคอเลสเตอรอลสามารถสะสมตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดตีบและเลือดไหลเวียนได้ไม่สะดวก
โดยอาจส่งผลต่อสุขภาพ ดังนี้

- **เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด** เมื่อคอเลสเตอรอลสะสมในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ อาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจวาย รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง
- **ทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งตัว** ระดับ LDL ที่สูงเป็นเวลานานส่งเสริมการเกิดคราบไขมันสะสมในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบและขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลง
- **เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรังอื่น ๆ** ภาวะ LDL สูงอาจพบร่วมกับโรคอ้วน เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง และไขมันพอกตับ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โดย LDL สูงไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของโรคเหล่านี้ทั้งหมด

วิธีลดไขมันเลว (LDL) อย่างเหมาะสม

การลดไขมันเลว (LDL) สามารถเริ่มได้จากการปรับอาหารและพฤติกรรมการใช้ชีวิต
เพื่อช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดและลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โดยมีแนวทางดังนี้

- ปรับพฤติกรรมการกิน: ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ เช่น ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน และอาหารแปรรูป เพิ่มผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไขมันต่ำ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ: อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักและระดับไขมันในเลือด
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง: งดสูบบุหรี่และจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- จัดการความเครียด: พักผ่อนให้เพียงพอและหากิจกรรมผ่อนคลาย เพื่อช่วยดูแลระบบเผาผลาญและลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน
- ตรวจระดับไขมันในเลือด: ติดตามค่า LDL อย่างเหมาะสม และปรึกษาแพทย์หากพบระดับไขมันสูง เพื่อพิจารณาแนวทางดูแลหรือการใช้ยาเมื่อจำเป็น

การดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องช่วยควบคุมระดับไขมันเลวและลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว

ไขมันเลว (LDL) เป็นไขมันที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ แต่หากมีระดับสูงเกินไป
อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนัก ควบคู่กับการตรวจระดับไขมันในเลือด จะช่วยดูแลสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคในระยะยาว