ไขมันในร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2566

"ไขมัน" เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ต้องได้รับในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไป ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับโทษ มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน เกิดโรคอ้วน หรือมีปัญหาเรื่องไขมันอุดตันในหลอดเลือด และไม่เพียงแต่ปริมาณไขมันที่ได้รับเท่านั้นที่ส่งผลต่อร่างกาย ชนิดของไขมันนับว่ามีส่วนสำคัญไม่แพ้กัน หากเลือกรับประทานไขมันชนิดที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้

หากได้รับไขมันในปริมาณที่มากเกินไป ร่างกายเผาผลาญไม่หมด จะนำไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกักเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองใน 2 ประเภท คือ ไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous Fat) เป็นไขมันที่พบได้ที่ชั้นผิวหนัง และไขมันในอวัยวะ (Visceral Fat) เป็นไขมันที่สะสมอยู่ลึกกว่าชั้นผิวหนัง โดยอยู่รอบอวัยวะภายในร่างกาย เช่น กระเพาะอาหาร ตับหรือลำไส้เล็ก

ไขมันในร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ

1) ไขมันชนิดดี (High-Density Lipoprotein : HDL)
จะช่วยลดปริมาณไขมันที่ไม่ดีในร่างกายและช่วยจัดการกับคราบไขมันที่เกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือดในร่างกายไปที่จุดศูนย์กลางใหญ่ก็คือตับ และขับออกทางน้ำดี นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจ ยับยั้งการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน การอักเสบ และการแข็งตัวของเลือด โดยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่

1.1 ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fats) เป็นไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่สามารถรับประทานเข้าไปอีกได้ โดยจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง รวมทั้งให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างและรักษาเซลล์ในร่างกาย ไขมันชนิดนี้สามารถพบได้ในน้ำมันมะกอก อะโวคาโด ถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์พิสตาชิโอ ถั่วลิสง เป็นต้น

1.2 ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fats) เป็นไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงต้องได้รับจากการรับประทานอาหาร ซึ่งไขมันชนิดนี้จะให้สารอาหารที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลไม่ดีในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งให้สารอาหารที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างเซลล์ในร่างกายวุ้ย สามารถพบได้ในอะโวคาโด ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น

1.3 โอเมก้า-3 จัดเป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งที่จำเป็น แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ โดยไขมันชนิดนี้จะช่วยลดอาการอักเสบและยังช่วยผลิตคอลลาเจนที่ทำให้ผิวสวย สามารถพบได้ในน้ำมันคาโนลา วอลนัท ปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล เป็นต้น ส่วนปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลานิล เป็นต้น

2) ไขมันชนิดไม่ดี (Low-Density Lipoprotein : LDL)
ทำหน้าที่นำคอเลสเตอรอลออกจากตับและนำเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งจะทำให้เกิดไขมันสะสมในหลอดเลือดและอาจทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งได้ หากในร่างกายมีไขมันชนิดนี้มากเกินไปจะเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยไขมันชนิดไม่ดี ได้แก่

2.1 ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fats) เป็นไขมันที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่ในบางครั้งเราก็เผลอรับประทานเข้าไปโดยไม่รู้ตัว จนทำให้ร่างกายมีไขมันชนิดนี้มากเกินไป โดยไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่จะพบในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนื้อวัวติดมัน เนื้อหมู เนย ชีส และในน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เพียงแต่ต้องจำกัดปริมาณให้ไม่เกินร้อยละ 7 ต่อปริมาณแคลอรี่ที่ได้รับใน 1 วัน

2.2 ไขมันทรานส์ (Trans Fat) เป็นไขมันที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นไขมันที่เกิดจากไขมันไม่อิ่มตัวที่ผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรม ทำให้ไขมันทรานส์กลายเป็นไขมันอิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันหมู มาการ์รีน ครีมเทียม เป็นต้น รวมทั้งขนมหวานของโปรดของใครหลายๆ คน เช่น คุกกี้ เค้ก โดนัทและของทอดต่างๆ

ประโยชน์ของไขมันนอกจากจะให้พลังงานกับร่างกายดังกล่าวแล้ว ยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน แร่ธาตุ และช่วยในการสร้างฮอร์โมนบางชนิด ดังนั้นเราจึงควรบริโภคอาหารที่มาจากไขมันดี ลดปริมาณอาหารที่มีไขมันเลว และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างเพียงพอทุกมื้ออาหาร จะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคได้

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- www.apexprofoundbeauty.com/visceral-fat/
- www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article
- www.mt.mahidol.ac.th/wp-contenthttps://static.naewna.com/uploads/home/main/health-brochure/2019/pdf/5.pdf
- www.rattinan.com/fat/
- www.sikarin.com/health
- www.women.trueid.net/detail/mVY2XDlm2Kk7
- www.petcharavejhospital.com/en/Article/article_detail/High-Density-Lipoprotein-and-Low-Density-Lipoprotein
- www.pobpad.com
- www.rama.mahidol.ac.th/

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

ขอบคุณที่มาจาก www.naewna.com/sport/770098