ครีมเทียม กินมาก อันตรายกว่าที่คิด!

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.พ. 2556

ครีมเทียมเป็นไขมันชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า ไขมันทรานส์ (trans fat) ซึ่งได้จากการนำไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลืองมาอัดไฮโดรเจนเข้าไปเพื่อทำให้มันแข็งเป็นไข จะได้ทำเป็นผงได้ แล้วเอามาทำอาหารอุตสาหกรรม เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ ครีมเทียม เนยเทียม บางทีคนจึงเรียกง่าย ๆ ว่า ไขมันผง หรือไขมันแข็ง (solid fat)

ส่วนครีมเทียมที่มีจำหน่ายประมาณครึ่งหนึ่งเป็นน้ำตาล อีกครึ่งหนึ่งเป็นไขมันเติมไฮโดรเจนไปบางส่วน ทำให้ไขมันบางส่วนแปรไปเป็นไขมันทรานส์ ดังนั้น การบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มาก ๆ จะเป็นการเพิ่มระดับ LDL (Low Density Lipoprotein) ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดเลวในเลือด และลดระดับ HDL (High Density Lipoprotein) ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดดีในเลือด
และเนื่องจากไขมันทรานส์เป็นไขมันที่เกิดจากการแปรรูป ซึ่งย่อยสลายได้ยากกว่าไขมันชนิดอื่น ทำให้ตับต้องสลายไขมันทรานส์ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากการย่อยสลายไขมันตัวอื่น จึงอาจก่อให้เกิดสภาวะที่ผิดปกติกับร่างกาย คือ

1. น้ำหนักและไขมันส่วนเกินเพิ่มมากขึ้น

2. มีภาวะการทำงานของตับที่ผิดปกติ

3. มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

นอกจากนี้
พิษภัยของไขมันทรานส์ได้รับการพิสูจน์โดยงานวิจัยของฮาร์วาร์ดซึ่งติดตามผลสำรวจของประชาชนราวแปดหมื่นกว่าคนเป็นเวลานานถึง 12 ปี โดยจำแนกออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามชนิดของที่มาของพลังงานที่ได้เพิ่มเข้ามาระหว่างการวิจัย แล้วเปรียบเทียบกันว่าการบริโภคแหล่งพลังงานแบบไหนจะเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดมากกว่ากันโดยใช้กลุ่มที่ได้พลังงานเพิ่มมาจากคาร์โบไฮเดรตเป็นตัวตั้ง

งานวิจัยนี้พบว่า
พวกที่ได้พลังงานจากไขมันทรานส์ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าพวกที่ได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตถึง 93% ส่วนพวกที่ได้พลังงานจากไขมันอิ่มตัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าพวกที่ได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 17% และพวกที่ได้พลังงานเพิ่มมาจากไขมันไม่อิ่มตัวนั้นเป็นโรคน้อยกว่าพวกที่ได้พลังงานเพิ่มจากคาร์โบไฮเดรต งานวิจัยนี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าไขมันทรานส์ชั่วร้ายที่สุด ร้ายกว่าไขมันอิ่มตัวเช่นน้ำมันหมูตั้งเยอะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

visitdrsant.blogspot.com , th.answers.yahoo.com