

กะทิมีคอเลสเตอรอลหรือเปล่า.....ไปฟัง (อ่าน) เฉลย ครับ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

ใส่ใจสุขภาพ รับทราบปัญหา พัฒนาระบบวงการ สุขสำราญชีวี

กะทิมีคอเลสเตอรอลหรือเปล่าเอ่ย.?....

เฉลยว่า.....

ยังมีคนอีกมากที่เข้าใจผิดอีกว่ากะทิมีคอเลสเตอรอล แต่ที่จริงแล้วผลิตภัณฑ์จากพืชจะไม่มีคอเลสเตอรอลแต่อาจมี

กรดไขมันทรานส์ได้ ในกระบวนการผลิต
เมฆมะพร้าวจะเป็นพืชซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล
แต่ก็มีไขมันอิ่มตัวสูงซึ่งมีผลในการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้
เมื่อ บริโภคมากเป็นประจำ ผลที่ตามมา คือเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
ไขมันจะมาจากเนื้อมะพร้าวซึ่งยิ่งแก่ก็ยิ่งมีไขมันสูง
ส่วนน้ำมะพร้าวไม่มีไขมัน กะทิกะป่อง มีไขมันรวมถึง 24 กรัม
และไขมันอิ่มตัวถึง 21 กรัม ไขมันอิ่มตัวในกะทิสวนใหญ่
คือกรดลอริก (lauric) ไมริสติก (myristic) ซึ่งเพิ่มคอเลสเตอรอล
กะทิมิปริมาณไขมันอิ่มตัวมากกว่าน้ำมันหมูและเนยเสียอีก
ในขณะเดียวกันมะพร้าวมีสารไฟโตสเตียรอล (phytosterol)
ซึ่งมีผลในการลดคอเลสเตอรอลและมีใยอาหารสูง
องค์ประกอบทั้งสองจะสามารถถ่วงดุลผลของกรดไขมันอิ่มตัวในมะพร้าว
ได้หรือไม่ ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด
มะพร้าวและกะทิเพิ่มรสชาติในอาหาร
การบริโภคเพียงเล็กน้อยและไม่บ่อยอาจไม่ก่อให้เกิดผลเสีย
แต่สำหรับอาหารที่ใช้กะทิเป็นส่วนผสมหลักและรับประทานกันบ่อย
คงไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

ในการทำอาหารอาจใช้น้ำมะพร้าวซึ่งปลอดไขมันเป็นส่วนผสม เพื่อช่วยลดปริมาณกะทิหรือไขมันพร่องมันเนย นมขาดไขมัน นมถั่วเหลืองและกะทิธัญพืชแทนกะทิทั้งหมดหรือบางส่วนจะเป็นวิธีการปรุงอาหาร ที่นอกจากจะลดปริมาณไขมันแล้ว ยังลดแคลอรีและให้ผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์กะทิเทียม ซึ่งทำจากธัญพืชช่วยให้ลดไขมันในอาหารได้ แมुरुสชาติจะไม่เหมือนกะทิเต็มร้อย แต่ถ้ามองในด้านสุขภาพก็จะช่วยลดทั้งพลังงานและไขมันที่จะได้รับ

ขอบคุณ : rackan จาก eduzones.com