# 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

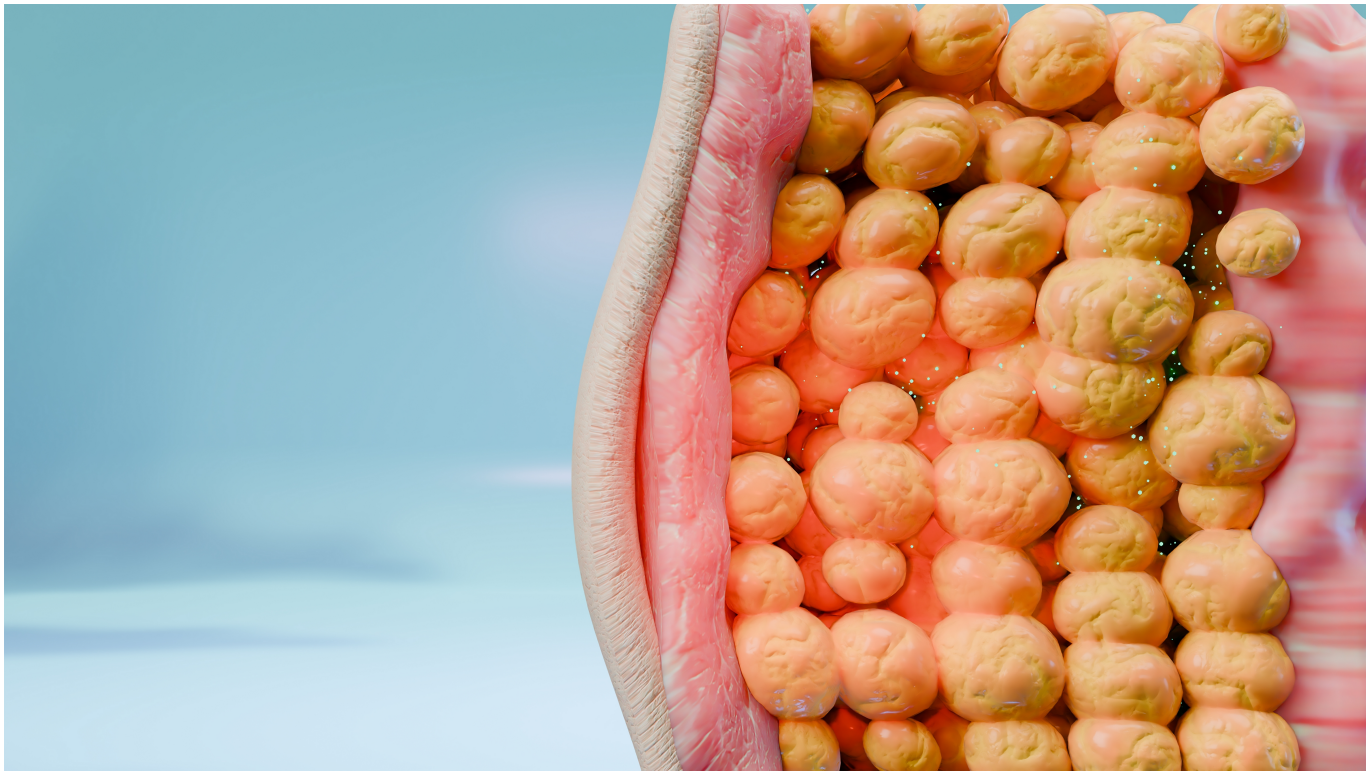
- **ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)** พบมากในเนื้อสัตว์ติดมัน เนย ชีส ผลิตภัณฑ์นมไขมันเต็มส่วน น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว หากรับประทานมากเกินไปเป็นประจำ อาจทำให้ระดับไขมันเลว (LDL) ในเลือดสูงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- **ไขมันทรานส์ (Trans Fat)** ไขมันทรานส์พบได้ในอาหารบางชนิดที่ใช้ไขมันผ่านกระบวนการแปรรูป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

ทั้งนี้ ระดับไขมันเลวสูงไม่ได้เกิดจากอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว พฤติกรรมการใช้ชีวิต และปัจจัยทางพันธุกรรมด้วย

**ไขมันเลว (LDL) เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนอย่างไร?**

**โรคอ้วน**เป็นหนึ่งในปัจจัยที่อาจทำให้ระดับไขมันเลว (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