



## คอเลสเตรออล: มากเกินไปเป็นอันตราย อาหารเอเชีย

### Cholesterol: too much is dangerous. Asian foods

เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ โภคความดันโลหิตสูงและการเมื่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การมีคอเลสเตรออลในเลือดมากเกินไปจะทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการที่จะเป็นโรคหัวใจตายหรือโรคอัมพฤกษ์ แต่การที่ทราบว่าอาหารได้ควรรับประทานและการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้คอเลสเตรออลอยู่ภายใต้การควบคุมได้

#### คอเลสเตรออลคืออะไร

คอเลสเตรออลเป็นสารเหนียวที่ร่างกายผลิตออกมานอกจากนี้แล้วยังพบในอาหารบางอย่าง เราจำเป็นต้องมีคอเลสเตรออลบ้างเพื่อความมีสุขภาพดี แต่การมีสารนี้มากเกินไปนั้นเป็นอันตราย

#### คอเลสเตรออลมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอัมพฤกษ์ได้อย่างไร

การมีคอเลสเตรออลในเลือดมากเกินไปอาจทำให้เกิดการอุดตันขึ้นที่เส้นโลหิตที่นำเลือดและอํอกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจและสมอง โรคหัวใจiy เกิดขึ้นได้เมื่อเส้นโลหิตที่นำเลือดไปยังหัวใจเกิดอุดตัน ทำให้หัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์เกิดขึ้นได้เมื่อเส้นโลหิตที่ส่งเลือดไปยังสมองเกิดอุดตัน

#### อะไรเป็นสาเหตุให้มีคอเลสเตรออลในเลือดสูง

สาเหตุโดยปกติคืออาหาร แม้ว่าอาหารหลายชนิด เช่น เครื่องในสต๊ว หอย และไข่ เป็นต้น จะมีคอเลสเตรออลสูงตามธรรมชาติ แต่อาหารเหล่านี้ก็มีได้เป็นปัญหาสำคัญ สาเหตุสำคัญนั้นคือไขมันที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพซึ่งพบได้ในอาหารหลายชนิด เช่น

- เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อบดที่มีมันมาก สัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่ หนังของสัตว์ปีก ชาลา米 ไส้กรอก ไส้กรอกของจีน เป็ดแห้ง dim sum ชุปกระดูกหมู ชุปทางวัว ชาและข้อเท้าหมู
- อาหารนมที่มีครีมน้ำนมเติมเป็นน้ำนม เนยแข็ง ครีม ครีมอกรสเบร์รี่ที่เรียกชาร์ว ครีม นมเบร์รี่ที่เรียกโยเกิร์ต ไอศครีม
- ไขมันและน้ำมันต่างๆ เช่น เนย น้ำมันหมู ไขมันแข็งสำหรับปุงอาหาร เนยเทียมมากการรีนที่ใช้ประกอบอาหาร ไขมันสัตว์จากร้านขายเนื้อสัตว์ และน้ำมันปุงอาหารที่ติดป้ายว่า Vegetable Oils (น้ำมันพืช)
- น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันจากเมล็ดปาล์ม (น้ำมันเหล่านี้มักใช้ในการทำเค้ก ขนมอบกรอบบิสกิต และขนมปายต่างๆ ชนิดที่เรารู้ได้จากร้าน) บางครั้งน้ำมันเหล่านี้ติดป้ายว่าเป็น Vegetable Oils (น้ำมันพืช) ซึ่งทำให้ฟังดูถูกอนามัย - แต่นั้นเป็นการหลอกลวง
- อาหารร่วงและอาหารแพทพาทายชนิด (อาหารเหล่านี้ปุงด้วยน้ำมันหรือไขมันที่ไม่ถูกอนามัย)
- กะทิและหัวกะทิ

#### จะรักษาตับคอเลสเตรออลในเลือดให้ถูกอนามัยได้อย่างไร

- การทำกิจกรรมที่ร่างกายต้องออกแรงออกกำลังเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาคอเลสเตรออลในเลือดให้ถูกอยู่ในระดับที่ถูกอนามัย อาหารที่ทำให้หัวใจรับประทานจะช่วยให้เห็นความแตกต่างด้วยเช่นกัน ข้างล่างนี้คือข้อคิดบางประการที่จะช่วยให้หัวใจรับประทานอาหารที่ถูกอนามัย
- รับประทานอาหารต่อไปนี้ให้มาก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว พาสต้า ข้าวมันวัว ข้าวต้ม ถั่วแห้งชนิดต่างๆ ผักและผลไม้
- ก่อนปุงอาหาร เลอะไขมันที่เห็นได้ออกจากเนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกเสียก่อน รวมทั้งหั่นงองของสัตว์ปีกด้วย
- รับประทานปลาให้มาก (ไม่ว่าจะเป็นปลาสดหรือปลากระป่อง) อย่างน้อยสปีด้าที่ลลส่องครั้ง แต่ไม่ควรเป็นปลาชูบแห้งหรือทอด
- ถ้าหัวใจรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารนม จงเลือกชนิดที่ติดป้ายว่า low fat (ไขมันต่ำ) หรือ reduced fat (ลดไขมัน)

- รวมอาหารจากถั่วเหลืองไว้ในรายการอาหารของท่าน อาหารเหล่านี้ช่วยลดคอเลสเทอโรล
- ใช้น้ำมันที่ถูกอนามัยในการปฐมอาหาร น้ำมันบางอย่างเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยลดคอเลสเทอโรลเมื่อใช้ในปริมาณเล็กน้อย น้ำมันเหล่านี้ ได้แก่ คานาลา ออยล์ น้ำมันถั่ว น้ำมันแซฟฟลัวเวอร์ น้ำมันเมล็ดองุ่นตากันตะวัน น้ำมันถั่วเหลืองและข้าวโพด น้ำมันงา และน้ำมันมะกอก
- จำกัดอาหารทอดน้ำมันพื้นที่บ้านและเมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน วิธีที่ดีกว่า คือ การอบ นึ่ง หรือผัด (โดยใช้น้ำมันที่ถูกอนามัยในปริมาณน้อย) ถ้าท่านจำเป็นต้องทอด จงใช้ก๊ะซีพิเศษที่อาหารไม่ติดก๊ะซี ที่เรียกวันสติก ไฟร์แพน หรืออีกทางก็คือใช้น้ำมันที่ถูกอนามัยเล็กน้อย หรือเพียงแค่ก๊ะซีด้วยน้ำมันเล็กน้อย
- หากใช้ก๊ะซี ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากติดว่า **Light** (ไลท์) หรือ **Lite** (ไลท์) และใช้เพียงเล็กน้อย
- ใช้น้ำสลัดทั้งแบบน้ำใสและแบบน้ำยำที่เรียก名叫ong เนสเพียงปานกลาง เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากติดว่า **Fat free** (ไม่มีไขมัน) หรือ **low fat** (ไขมันต่ำ) หากท่านมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากติดว่า **Heart Foundation** (สถาบันโรคหัวใจ) พร้อมเครื่องหมายภาฯ ถูก เครื่องหมายนี้ (วงกลมสีแดง มีเครื่องหมายถูกสีขาวอยู่ตรงกลาง) บอกให้ท่านทราบว่าอาหารนั้นถูกอนามัยสำหรับหัวใจของท่าน

อาหารที่ดีดีกว่า **Cholesterol Free** ถูกอนามัยจริงหรือ

ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น อาหารบางชนิดไม่มีคอเลสเทอโรลแต่ยังมีไขมันที่ไม่ถูกอนามัย ไขมันเหล่านี้ทำให้ร่างกายผลิตคอเลสเทอโรลพิเศษอีกมาก

เป็นการปลอดภัยหรือไม่ที่จะรับประทานอาหารบางอย่างที่มีคอเลสเทอโรลสูง เช่น เครื่องในสีดำ หอย และไข่ สามารถรับประทานอาหารเหล่านี้ได้ในปริมาณปานกลางถ้าจะดับคอเลสเทอโรลในเลือดของท่านปกติ ถ้าสูงกว่านั้นจะจำกัดอาหารเหล่านี้ ถ้าไม่ต้องไปปรับปรุงภาพพื้นที่ของท่านหรือเจ้าหน้าที่ในกระบวนการ

จะทราบได้อย่างไรว่ามีคอเลสเทอโรลสูง

ผู้ที่มีคอเลสเทอโรลสูงเกือบทุกคนรู้สึกสบายดี วิธีเดียวที่จะทราบได้ก็คือขอให้แพทย์ตรวจดับคอเลสเทอโรลให้ท่าน

เด็กควรเลี้ยงอาหารที่จะทำให้รับดับคอเลสเทอโรลสูงหรือไม่

คอเลสเทอโรลสามารถเริ่มทำอันตรายเส้นโลหิตได้ตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น จงเริ่มให้มีผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ เช่น นม โยเกิร์ตและเนยแข็งชนิดคลดไขมันแก่เด็กได้หลังจากเด็กมีอายุครบห้าขวบ หาร กและเด็กเลือกอายุต่ำกว่าห้าขวบควรได้รับอาหารนมที่มีมันครีมเติมสมญานั้น

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม ทิส (Translating and Interpreting Service, TIS) ที่หมายเลข 131-450

ท่านจะพบรายละเอียดทางสุขภาพในภาษาของท่านเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของมูลติคัลูรัล คอมมูนิเคชัน (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

หมายเหตุ โทรทัศน์ พท. ถูกต้องในขณะที่  
พิมพ์ แต่เมื่อได้ตรวจสอบให้เป็นปัจจุบัน  
น้อย ตลอดเวลาท่านอาจจึงจะเป็นต้น  
ของส่วนหมายเลขอ้างอิง ด้วยที่ พท.

**REVIEWED**  
**May 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service