



"ไขมันทรานส์" ที่สุดของไขมันอันตราย



ไขมันทรานส์ เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัวสูง ตัวอย่างเช่นการทำน้ำมันพืช จะมีการเติมไฮโดรเจนลงไปในน้ำมันพืช เรียกว่า กระบวนการไฮโดรจิเนชัน (hydrogenation) เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง หรือแม้กระทั่งการแปรรูปให้มีลักษณะเป็นกึ่งของแข็ง เช่น มาร์การีนหรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม เป็นต้น โดยวัตถุดิบเหล่านี้จะมีชื่อบนฉลากอาหาร คือ กรดไขมันชนิดทรานส์ หรือ hydrogenated oil หรือ partially hydrogenated oil

เหตุที่มีการนำไขมันไปเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ก็เนื่องจากไขมันทรานส์สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานโดยไม่เหม็นหืน ไม่เป็นไข ทนความร้อนได้สูง และมีรสชาติใกล้เคียงกับไขมันจากสัตว์ แต่จะมีราคาถูกกว่า บรรดาผู้ประกอบการอาหารต่าง ๆ มักนิยมนำไขมันทรานส์มาใช้ประกอบอาหารมากมาย เพื่อประโยชน์ในการลดต้นทุนการผลิตลง เช่น กลุ่มอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งใช้เป็นน้ำมันสำหรับทอดไก่ มันฝรั่ง โดนัท หรือการนำมาใช้ในการประกอบกิจการเบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว ครีมเทียม และวิปครีม เป็นต้น



การที่เราทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มากๆ จะมีผลต่อการทำงานของเอนไซม์ cholesterol acyltransferase ซึ่งเป็นเอนไซม์สำคัญในการเมตาบอลิซึมของคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับ ldl ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดเลวในเลือดเพิ่มขึ้น และลดระดับ hdl ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดดีในเลือด

เนื่องจากไขมันทรานส์เป็นไขมันที่เกิดจากการแปรรูป จึงย่อยสลายได้ยากกว่าไขมันชนิดอื่น ทำให้ตับต้องสลายไขมันทรานส์ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากการย่อยสลายไขมันตัวอื่น จึงอาจก่อให้เกิดสภาวะที่ผิดปกติกับร่างกาย คือ จะทำให้ร่างกายมีน้ำหนักและไขมันส่วนเกินเพิ่มมากขึ้น มีภาวะการทำงานของตับที่ผิดปกติ มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โดยความเสี่ยงที่กล่าวมานี้ ล้วนเป็นผลจากงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาถึงเรื่องไขมันทรานส์

อ่านมาถึงตอนนี้แล้ว จะพูดว่าไขมันทรานส์ ได้กลายเป็นศัตรูตัวร้ายอันดับต้นๆ ของคนรักสุขภาพทั่วโลกก็ว่าได้ นะคะ อย่างในหลายๆ ประเทศ อาทิ สหรัฐอเมริกา แคนาดา สหภาพยุโรป ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ มีการออกข้อบังคับเกี่ยวกับการระบุปริมาณไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการ และให้คำแนะนำแก่ประชาชนในการจำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันทรานส์

นอกจากนี้ บางรัฐในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์กได้ออกมาประกาศว่าจะเป็นรัฐแรกในสหรัฐอเมริกาที่ปลอดไขมันทรานส์ โดยออกมาตรการให้บรรดาร้านอาหาร ภัตตาคาร และผู้ประกอบการด้านอาหารทั้งหลาย ค่อยๆ ลดการใช้ไขมันชนิดนี้ในการปรุงอาหาร และหยุดใช้โดยเด็ดขาดทั่วทั้งนิวยอร์กภายในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2551 เป็นต้นมา แต่น่าเสียดายสำหรับคนไทย เพราะบ้านเรายังไม่มีมาตรการทางกฎหมาย มาควบคุมการใช้หรือบังคับให้ระบุปริมาณไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการ



ผู้บริโภคที่ใส่ใจและรักสุขภาพ จึงควรดูแลตนเอง โดยระมัดระวังเรื่องทานอาหาร หลีกเลียงที่มีปริมาณไขมันทรานส์เยอะ เช่น อาหารประเภทของทอด (ไก่ทอด, เฟรนช์ฟรายส์, นั้กเก็ต) ซึ่งมักใช้น้ำมันทอดซ้ำๆ จนหนืด รวมทั้งแฮมเบอเกอร์ หรือขนมขบเคี้ยวที่เก็บไว้นานๆ แต่ก็ยังกรุบกรอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงอาหารที่มีส่วนผสมของเนยขาวและมาร์การีน อาทิ คูกี้ พาย พัฟ หรือขนมขบเคี้ยวชนิดแท่งด้วย

ทราบอย่างนี้แล้วก็ ปรับรูปแบบการทานกันใหม่ นะคะ ใครที่ชอบทานกลุ่มอาหารดังที่ได้กล่าวมา ก็ควรจะ
ค่อยๆ ปรับและลดปริมาณลง ใส่ใจกับการเลือกรับประทานกันดีกว่า เพื่อสุขภาพของเราเอง และคนที่เรารัก
อย่าลืมประโยคสำคัญที่ว่า you are what you eat กันล่ะ

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอใครเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิกมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116