

คอหมูย่างกับโคเลสเตอรอล

โคเลสเตอรอล เป็นอีกสิ่งที่น่าสนใจที่เราได้ว่าย่าสนุกกับการกิน และติดอ้อยล้นจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นมาได้เอง และได้รับจากอาหารที่มีปริมาณโคเลสเตอรอล และกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่น อาหารทะเล ปลาหมึก หอยนางรม เนื้อสัตว์ติดมัน

โคเลสเตอรอลมี 2 ชนิด คือ ชนิดดี (HDLs) และชนิดไม่ดี (LDLs)

ชนิดดี (HDLs) เป็นชนิดที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ เช่น สร้างผนังเซลล์ สร้างเยื่อสมอง สังเคราะห์ฮอร์โมนดี สังเคราะห์วิตามิน และเป็นโครงสร้างพื้นฐานในการผลิตฮอร์โมนเพศ

ร่างกายจึงไม่สามารถขาดโคเลสเตอรอลชนิดดีได้

แต่หากร่างกายมีโคเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDLs) ในสัดส่วนที่มากกว่าชนิดดี ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับจากการทานอาหาร ก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง และเส้นเลือดสมองอุดตันได้

โรคนี้เกิดจากการเกาะตัวกันของไขมันภายในผนังเส้นเลือด ไขมันที่เกาะตัวกันเรียกว่าพแล็ค

พแล็คเกิดจากการมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง หากเกิดพแล็คขึ้นต่อเนื่องหลอดเลือดจะตีบ

และทำให้เลือดไหลผ่านยาก

หากหลอดเลือดนั้นส่งเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

หากเป็นหลอดเลือดที่ส่งเลือดไปเลี้ยงสมองอาจทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดสมองอุดตัน หรือเส้นโลหิตในสมองแตก โดยระดับโคเลสเตอรอลปกติของร่างกายควรมีระดับต่ำกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มตัวอย่างอาหารเนื้อสัตว์ติดมันที่คนไทยนิยมบริโภค ได้แก่ คอหมูย่าง จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอล

ผลวิเคราะห์พบว่าในคอหมูย่าง 100 กรัมหรือ 1 ชีดนั้น มีปริมาณโคเลสเตอรอลประมาณ 65 - 83 มิลลิกรัม ซึ่งปกติร่างกายผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี จะสังเคราะห์โคเลสเตอรอลเฉลี่ยวันละ 1 กรัม

และใช้เพียงวันละ 300 มิลลิกรัม เท่านั้น

เมื่อทราบกันอย่างนี้แล้ว ท่านที่ชื่นชอบคอหมูย่างคงต้องเพล่าๆ กันบ้าง

ทานได้แต่อย่าทานในปริมาณมากและบ่อยครั้ง หันมาทานถั่ว ธัญพืช กระเทียม และอาหารที่มีวิตามินอีสูง เช่น น้ำมันมะกอก อะโวคาโด ให้มาก เพื่อชีวิตที่ยืนยาว และปลอดภัย ไร้โรค

ผลวิเคราะห์โคเลสเตอรอลในคอหมูย่าง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
คอหมูย่าง ร้านที่ 1 ย่านดุสิต	68.53
คอหมูย่าง ร้านที่ 2 ย่านดุสิต	82.99
คอหมูย่าง ร้านที่ 3 ย่านจตุจักร	73.74
คอหมูย่าง ร้านที่ 4 อ.เมือง จ.นนทบุรี	65.09
คอหมูย่าง ร้านที่ 5 อ.บางกรวย จ.นนทบุรี	70.01

วันที่วิเคราะห์ 27-30 ก.ย. 2556 วิธีวิเคราะห์ In house method based on J. AOAC (1993) vol. 76 p. 902-6 (NFI T 992)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย ในโครงการ “พัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของไทยให้เป็นครัวอาหาร

คุณภาพของโลก ” สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 0 2886 8088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter