

คลอเรสเตอรอลในหอยนางรม

กินอะไรดีไม่ให้เป็นโรค กินอะไรที่ช่วยป้องกันและรักษาโรค

ส่วนใหญ่ที่หวาดกลัวกันที่สุดคงหนีไม่พ้น การเป็นโรคมะเร็ง เบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ คือ การมีไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง และการสูบบุหรี่ การมีไขมันในเลือดสูง มีสาเหตุหลักมาจากการกินอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลสูงเป็นประจำ เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หนังสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรมและสัตว์ที่มีกระดอง จนทำให้คลอเรสเตอรอลสะสมอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก

สำหรับหอยนางรม สถาบันหัวใจและปอดแห่งชาติของแคนาดาระบุว่า

เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารเป็นแหล่งของวิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง บีสาม ซีและดี การบริโภคหอยนางรมตัวที่มีขนาดกลาง 4-5 ตัว ช่วยให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุประเภท เหล็ก ทองแดง ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี แมงกานีส และฟอสฟอรัส

ทว่า การทานในปริมาณมากหรือบ่อยๆ อาจทำให้ร่างกายได้รับคลอเรสเตอรอลในปริมาณมาก และอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ตามไปด้วย

ฉะนั้นผู้ที่ชื่นชอบหอยนางรมสด ลองดูผลวิเคราะห์ปริมาณคลอเรสเตอรอลในตารางด้านล่าง ประกอบการตัดสินใจในการเลือกทานสักชนิด เพราะในตัวอย่างหอยนางรมสด 100 กรัม ซึ่งเป็นตัวอย่างที่สถาบันอาหารสุ่มเก็บจากท้องตลาดนั้นมีปริมาณคลอเรสเตอรอลไม่ต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม ในทุกตัวอย่าง

วิธีป้องกันอย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย คือ ควรเลือกทานอาหารให้หลากหลาย ทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารเยอะในมือเช้า กินผักและผลไม้ควบคู่ไปกับอาหารหลักทุกมื้อ กินถั่วอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดื่มน้ำให้มากๆ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ แค่นี้ก็ทานหอยนางรมสดกันได้ได้อย่างสบายใจ ปลอดภัยและแข็งแรง

ผลการวิเคราะห์คลอเรสเตอรอลในหอยนางรม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	คลอเรสเตอรอล (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
หอยนางรมสด ย่านตลาดพรานนก	56.93
หอยนางรมสด ย่านตลาดบางขุนศรี	55.11
หอยนางรมสด ไฮเปอร์มาร์เก็ต ย่านจรัญสนิทวงศ์	61.84
หอยนางรมสด ยี่ห้อที่ 1	59.16
หอยนางรมสด จากซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านปิ่นเกล้า	67.97

วันที่วิเคราะห์ 14 - 16 ก.ย. 2554 วิธีวิเคราะห์ In house method based on J. AOAC (1993) vol. 76 p. 902-6 (NFI T 992)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 - 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter