

พิชซ่า.... กับไขมัน

พิชซ่า อาหารฟาสต์ฟู้ดที่ได้รับความนิยมมาก ในปัจจุบันที่เป็นยุคของความเร่งรีบ เพราะพิชซ่าหาทานง่าย สะดวก อร่อย สามารถเลือกซื้อรสชาติที่ชอบได้ตามต้องการ ที่สำคัญ สนนราคายังสามารถจับต้องได้ ไม่แพงมาก

พิชซ่าเป็นอาหารที่มีประวัติยาวนานตั้งแต่สมัยนโปเลียน ส่วนผสมหลัก คือ แป้ง เนย ชีส ส่วนผสมที่เพิ่มเติมได้ตามความชอบ คือ แฮม เบคอน กุ้ง หอย หมึก ผลไม้ และผัก

ส่วนที่เป็นผักอาจน้อย พิชซ่าจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ควบคุมน้ำหนัก

ไขมัน สารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เป็นองค์ประกอบที่ช่วยหล่อลื่นอวัยวะและกระดูก ช่วยให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ในกระบวนการการสร้างไขมัน ร่างกายของเราไม่สามารถสร้างไขมันที่จำเป็นบางชนิดได้ จึงจำเป็นต้องได้ไขมันบางส่วนจากอาหาร ไขมันที่ได้รับจากอาหารจะทำให้รู้สึกอิ่มนาน และเพิ่มความอร่อยให้แก่อาหาร

หากทานให้พอเหมาะจะเป็นประโยชน์กับร่างกาย แต่หากทานมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เมื่อเราได้รับไขมันเข้าสู่ร่างกาย มันจะถูกย่อยเป็นกรดไขมันในร่างกาย หลักๆ มี 4 ชนิด คือ คอเลสเตอรอลรวม, คอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL), คอเลสเตอรอลดี (HDL) และไตรกลีเซอไรด์

เราควรทานอาหารที่มีไขมันที่จะไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล LDL และไตรกลีเซอไรด์ ให้น้อยที่สุด เช่น ควรเลี่ยง เนย ครีมเทียม เนยแข็ง ไขมันสัตว์ ไขมันปาล์ม อาหารที่มีไขมันทรานส์ เช่น มาการีน แต่ควรทดแทนด้วยไขมันที่จะช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL) ให้มาก

เพราะ HDL จะเป็นตัวที่ช่วยเก็บกวาดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีที่มาทั้งไว้ที่ตับ ทำให้ไขมันในเลือดลดลง และลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะหลอดเลือดตีตัน วันนี้สถาบันอาหาร ไขข้อข้องใจให้กับบรรดาผู้รักสุขภาพ แต่ชื่นชอบในรสชาติของพิชซ่า โดยสุ่มตัวอย่างพิชซ่าจาก 5 ร้าน

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณไขมันในพิชซ่าหนัก 100 กรัม (ประมาณ 1 ชิ้น)

ลองดูกันว่าในพิชซ่าแต่ละหน้า จากแต่ละร้านจะมีไขมันปริมาณเท่าไร

แม้จะมีประโยชน์ แต่ถ้ากินพอดี จากประโยชน์ก็อาจเป็นโทษได้

ผลวิเคราะห์ปริมาณไขมัน ในพิชซ่า

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมัน (กรัม/ 100 กรัม)
พิชซ่าฮาวายเอียน ร้าน 1	7.37
พิชซ่าแฮม ปูอัด ค็อกเทล ยี่ห้อ 1	8.62
พิชซ่าเบคอนฮาวายเอียน ร้าน 2	13.07
พิชซ่าฮาวาย ร้าน 3	11.25
พิชซ่าฮาวายเอียน ร้าน 4	12.34