Nfitr 781 มันมากับอาหาร / หน้า 7 ไทยรัฐ 21 พ.ย. 2557

**คอเลสเตอรอลในปลาหมึกย่าง**

อาหารทะล เป็นเมนูที่ชื่นชอบของใครหลายๆ คน เพราะทั้งกุ้ง ปู หอย ปลาหมึก

สามารถนำไปเป็นวัตถุดิบประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น นึ่ง ย่าง หรือเผา ทานคู่กับน้ำจิ้มรสเด็ด

แซ่บอย่าบอกใคร ทว่าอย่าทานกันเพลินจนเกินไปนักเพราะอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆได้

เพราะอาหารทะเลนั้น ขึ้นชื่อลือชาว่ามีคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะปลาหมึก

คอเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายเราสังเคราะห์ขึ้นเองได้ และได้รับจากการทานอาหาร

คอเลสเตอรอล มีทั้งชนิดดี (HDLs) และชนิดไม่ดี (LDLs)

ชนิดดี (HDLs) เป็นชนิดที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ เช่น สร้างผนังเซลล์ สร้างเยื่อสมอง สังเคราะห์น้ำดี สังเคราะห์วิตามิน และเป็นโครงสร้างพื้นฐานในการผลิตฮอร์โมนเพศ

ร่างกายจึงไม่สามารถขาดคอเลสเตอรอลชนิดนี้ได้

ส่วนชนิดไม่ดี (LDLs) หากร่างกายได้รับในปริมาณที่มากกว่าชนิดดี ก็อาจให้โทษต่อร่างกาย คือ

เมื่อร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีปริมาณมากๆ มันจะสะสมจนทำให้เกิดตะกรันไขมันในหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง หัวใจจึงต้องทำงานหนักขึ้น ตะกรันไขมันจะเข้าไปขวางกั้นระบบไหลเวียนเลือด อาจทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจวาย หรือหลอดเลือดในสมองตีบได้

ปกติ เราควรกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลรวมแล้วไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน

และระดับคอเลสเตอรอลในเลือดก็ไม่ควรสูงเกิน 200 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มเก็บตัวอย่างปลาหมึกย่าง 4 ตัวอย่าง จาก 4 ย่านการค้าในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอล ให้เห็นกันจะๆ ว่ามีคอเลสเตอรอลสูงจริงหรือไม่

ผลวิเคราะห์พบว่าในปลาหมึกย่างหนัก 100 กรัมหรือ 1 ขีด

มีปริมาณคอเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 170.58 - 314.23 มิลลิกรัม เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว

ท่านที่ชอบเมนูหมึกอาจต้องเพลาๆ ลงบ้าง หากต้องการให้ร่างกายแข็งแรงก็ต้องลดการทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ปลาหมึก หอยนางรม เครื่องในสัตว์ หันมาทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้นร่วมกับทานอาหารโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ขาว เนื้อปลา โดยเฉพาะปลาทะเล

เพราะนอกจากจะได้รับโปรตีนคุณภาพดีแล้ว ยังได้รับน้ำมันปลาที่ช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์ คอเลสเตอรอลชนิดดี (HDLs) ได้ดีอีกด้วย

**ผลวิเคราะห์คอเลสเตอรอลในปลาหมึกย่าง**

|  |  |
| --- | --- |
| **ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ** | **คอเลสเตอรอล**(มิลลิกรัม/ 100 กรัม) |
| ปลาหมึกย่าง โพธิ์สามต้น ย่านบางกอกใหญ่ | 170.58 |
| ปลาหมึกย่าง ถนนอิสรภาพ ย่านบางกอกใหญ่ | 236.15 |
| ปลาหมึกย่าง ถนนบรมราชชนนี ย่านบางกอกน้อย | 189.18 |
| ปลาหมึกย่าง ถนนวังหลัง ย่านบางกอกน้อย | 314.23 |

วันที่วิเคราะห์ 3 – 10 ต.ค. 2557 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 992 based on J. AOAC (1993),

76(4) 902-906 ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>