คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในอาหารไทย

- **พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2541** จำนวน 5,000 เล่ม
- **พิมพ์ครั้งที่ 2 (แก้ไข และเพิ่มเติม) พ.ศ. 2547** จำนวน 3,000 เล่ม

- **ISBN** 974-515-690-6

- **สงวนลิขสิทธิ์** ลิขสิทธิ์ของกองโภชนาการ
  กรมอนามัย
  กระทรวงสาธารณสุข

- **บรรณาธิการ** ดร. พิมพร วัชรางค์กุล

- **กองบรรณาธิการ** นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ
  นางสาวเพ็ญพโยม ประภาศิริ

- **จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย** กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
  กองโภชนาการ
  กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
  ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี
  โทรศัพท์ 0-2968-7610-9
  โทรสาร 0-2968-7616

- **พิมพ์ที่** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

หนังสือ “คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในอาหารไทย” ที่ท่านถืออยู่นี้เป็นการพิมพ์ครั้งที่ 2 โดยเพิ่มเติมรายการอาหารให้มากขึ้นจากที่มีอยู่ในการพิมพ์ครั้งแรก ผู้จัดทำพยายามนำเสนอในรูปแบบของเอกสารวิชาการที่เข้าใจง่าย เพื่อให้นักวิชาการและประชาชนทั่วไปนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในการจัดทำรายการอาหาร ในการลดความเสี่ยงของภาวะไขมันสูงในเลือด การพิมพ์ครั้งนี้ ได้เปลี่ยนจากคำว่า “โคเลสเตอรอล” เป็น “คอเลสเตอรอล” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน โดยแสดงข้อมูลของคอเลสเตอรอล และ กรดไขมัน ต่ออาหาร 100 กรัม และ ต่อหน่วยของอาหารนั้น

รายการอาหารต่างๆในหนังสือนี้ ส่วนใหญ่เป็นอาหารดิบ มิได้ทำการวิเคราะห์อาหารที่ผ่านขบวนการทำให้สุกโดยการ อบ ปิ้ง ย่าง ทอด ฯลฯ เนื่องจากข้อจำกัดในด้าน งบประมาณและเวลา นอกจากนั้นการทำให้สุกโดยการทอดพบว่าชนิดของกรดไขมันเป็นไปตามชนิดของกรดไขมันของน้ำมันที่นำมาทอด บดบังความเด่นของกรดไขมันบางตัวที่มีในอาหารนั้น อีกประการหนึ่ง การปรุงอาหารไทยเป็นศิลปเฉพาะซึ่งผู้ปรุงแต่ละคนมิได้ใช้ส่วนผสมที่เท่ากันในอาหารชนิดเดียวกัน ปริมาณสารอาหารในอาหารปรุงสำเร็จแล้วจึงไม่แน่นอนรวมทั้ง คอเลสเตอรอล และ กรดไขมัน ทำให้ไม่สามารถนำมารวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ผู้สนใจสามารถค้นคว้าได้จากหนังสือ *กรดไขมันและคอเลสเตอรอลในอาหารไทย* ของกองโภชนาการ ปี 2545

(นางแสงโสม สีนะวัฒน์)
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	2
คอเลสเตอรอล	4
อาหารกับโรคหัวใจขาดเลือด	5
กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด	6
กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่สามารถ ลดปัญหาของการเป็น-โรคหัวใจขาดเลือด	7
วิธีควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอล ในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	8
คำย่อ	10
ตารางที่ 1 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่	11
ตารางที่ 2 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในกุ้ง	14
ตารางที่ 3 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่	15
ตารางที่ 4 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว	19
ตารางที่ 5 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเป็ด	21
ตารางที่ 6 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล	23
ตารางที่ 7 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด	28
ตารางที่ 8 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่น ๆ	36
ตารางที่ 9 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในแมลง	38
ตารางที่ 10 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู	39
ตารางที่ 11 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในห่าน	42
ตารางที่ 12 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหอย	43
ตารางที่ 13 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเนยและน้ำสลัด	44
บรรณานุกรม	46
แบบฟอร์มการประเมินสื่อเผยแพร่	47

คอเลสเตอรอล

คอเลสเตอรอล - เป็นสารอาหารประเภทไขมัน แต่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- พบในอาหารที่ได้จากสัตว์ในปริมาณที่แตกต่างไปตามชนิด และอวัยวะของสัตว์นั้น ๆ

ประโยชน์ - ร่างกายนำคอเลสเตอรอลไปสร้างสารที่มีประโยชน์อื่น ๆ ได้แก่น้ำดี ฮอร์โมนบางชนิด และวิตามินดี

โทษ - ถ้ารับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอล มากกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด

อาหารกับโรคหัวใจขาดเลือด

หากอาหารที่รับประทานมีปริมาณไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันไตรกลีเซอไรด์เกินร้อยละ 30 ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมดหรือมีคอเลสเตอรอลสูง จะเป็นเหตุให้ความสามารถของตับในการที่จะรับคอเลสเตอรอลจากเลือด เพื่อนำไปขจัดออกจากร่างกายลดลง ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจึงสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

กรดไลโนเลอิก (C18 : 2) เป็นกรดไขมันจำเป็น และเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง โดยมีจำนวนคาร์บอนต่อกัน 18 ตัว และมีพันธะคู่ 2 ตำแหน่ง ถ้าได้กรดไขมันนี้จากอาหารร้อยละ 7-10 ของพลังงานทั้งหมด จะลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้

กรดโอเลอิก (C18 : 1) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว มีจำนวนคาร์บอนต่อกัน 18 ตัว และมีพันธะคู่ตำแหน่งเดียว มีคุณสมบัติลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้เกือบเท่าเทียมกับกรดไลโนเลอิก

กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่สามารถลดปัญหาของการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

อี พี เอ (EPA) (C20 : 5 n – 3) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง มีจำนวนคาร์บอนต่อกัน 20 ตัว และมีพันธะคู่ 5 ตำแหน่ง สามารถลดปัญหาของการ เป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้เนื่องจากเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารไอโคซานอยด์ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกร็ดเลือด นอกจากนั้น ร่างกายสามารถนำกรดไขมัน อี พี เอ นี้ไปสร้างสาร ที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดด้วย

ดี เอช เอ (DHA) (C22 : 6 n–3) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งที่มีจำนวนคาร์บอนต่อกัน 22 ตัว พันธะคู่ 6 ตำแหน่ง มีความสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของ เซลล์สมอง และเรตินาของดวงตา

วิธีควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

1. รับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอล ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม
2. ลดปริมาณไขมันที่รับประทานให้น้อยลง โดยไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้รับทั้งหมด
3. ลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวให้ได้รับไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด
4. รับประทานกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งโดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก ให้ได้ร้อยละ 7-10 ของพลังงานทั้งหมด
5. รับประทานอาหารที่ให้โปรตีนอย่างเหมาะสม
6. เพิ่มอาหารที่มีใยอาหารให้มากขึ้น
7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การที่จะดำรงชีวิตให้มีคุณภาพที่ดี สุขภาพดี อายุยืนยาวโดยปราศจากโรคภัยเบียดเบียน จึงขอเสนอรายการกรดไขมัน และคอเลสเตอรอลในอาหารต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภค เพื่อหลีกเลี่ยงปริมาณคอเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัวมิให้เกินกำหนดที่ร่างกายควรได้รับ พร้อมทั้งให้ได้กรดไขมัน อี พี เอ และ ดี เอช เอ ด้วย

คำย่อ

SFA	:	กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid)
MUFA	:	กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid)
PUFA	:	กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid)
EPA	:	อี พี เอ (C20 : 5 n-3) (Eicosapentaenoic acid)
DHA	:	ดี เอช เอ (C22 : 6 n-3) (Docosahexaenoic acid)
18 : 1	:	กรดโอเลอิก
18 : 2	:	กรดไลโนเลอิก
ก	:	กรัม
มก	:	มิลลิกรัม
มล	:	มิลลิลิตร
ชต	:	ช้อนโต๊ะ
นน	:	น้ำหนัก

ตารางที่ 1 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ไก่,กึ๋น		100	197	1.52	581	471	341	394	218	4	30
		1ชต	15	30	0.23	87	71	51	59	33	1	4
2	ไก่, ตับ		100	336	7.86	3,333	3,065	1,319	2,727	617	96	332
		1 ชต	17	57	1.34	567	521	224	464	105	16	56
3	ไก่, น่อง		100	100	9.98	2,957	4,552	2,366	3,747	2,116	28	72
		1 ชต	15	15	1.50	444	683	355	562	317	4	11
4	ไก่, เลือด		100	27	0.08	27	23	24	20	12	2	
	(สุก)	1ชต	13	4	0.01	4	3	3	3	2	0.3	
5	ไก่, หนัง		100	93	58.18	18,711	28,060	10,769	23,121	9,710	198	303
		1 ชต	15	14	8.73	2,807	4,209	1,615	3,468	1,456	30	45
6	ไก่, หัวใจ		100	157	3.29	1,113	1,022	973	858	646	22	43
		1 ชต	14	22	0.46	156	143	136	120	90	3	6
7	ไก่, อก		100	63	1.51	489	595	365	499	262	11	46
	(ไม่ติดมัน)	1 ชต	15	9	0.23	73	89	55	75	39	2	7
8	ไก่, อก+หนัง		100	70	14.58	4,482	6,511	3,372	5,354	3,082	55	83
		1 ชต	15	10	2.19	672	977	506	803	462	8	12

ตารางที่ 1 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
9	ไข่ไก่, ไข่ขาว		100	0	0.30	96	59	56	42	31	2	10
		1 ฟอง	35	0	0.10	34	21	20	15	11	1	4
10	ไข่ไก่, ไข่แดง		100	1,250	30.03	10,468	14,135	5,009	12,682	3,811		550
		1 ฟอง	15	188	4.50	1,570	2,120	751	1,902	572		82
11	ไข่ไก่,		100	427	8.76	3,125	4,189	1,358	3,751	1,049		165
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	50	214	4.38	1,562	2,094	679	1,876	524		82
12	ไข่ไก่ดำ,		100	1,274	29.30	10,284	12,505	5,939	11,937	4,776		363
	ไข่แดง	1 ฟอง	15	191	4.40	1,543	1,876	891	1,790	716		54
13	ไข่ไก่ดำ,		100	565	11.58	4,084	4,897	2,359	4,669	1,924		134
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	50	282	5.79	2,042	2,448	1,180	2,334	962		67
14	ไข่เปรี้ยว,		100	1,611	32.69	11,249	15,266	5,492	14,266	4,341		346
	ไข่แดง	1 ฟอง	15	242	4.90	1,687	2,290	824	2,140	651		52
15	ไข่เปรี้ยว,		100	281	5.78	1,966	2,669	998	2,512	810		37
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	80	225	4.62	1,573	2,135	798	2,010	648		30
16	ไข่อ่อนไก่		100	1,457	37.82	12,632	18,131	6,354	16,728	4,712	38	772
17	น้ำมันไก่		100	42	100	33,290	51,770	14,920	44,520	14,150		
		1 ชต	11	5	11	3,662	5,695	1,641	4,897	1,556		

ตารางที่ 1 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
18	ไส้กรอกไก่		100	42	16.15	5,538	7,082	3,240	6,350	3,062		
	คอกเทล	1 ชิ้น	5	2	0.81	277	354	162	318	153		
19	ไส้กรอกไก่,		100	117	38.05	11,514	17,450	8,211	15,011	7,096	61	122
	ทอด	1 ชิ้น	7	8	2.66	806	1,222	575	1,051	497	4	8

ตารางที่ 2 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในกุ้ง

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กุ้งกุลาดำ		100	175	1.18	373	247	401	166	52	89	164
		1 ชต	16	28	0.19	60	40	64	26	8	14	26
2	กุ้งแชบ้วย		100	192	0.91	280	192	324	142	57	56	153
		1 ชต	16	31	0.14	45	31	52	23	9	9	24
3	กุ้งตะกาด		100	187	1.41	459	375	429	246	87	90	145
		1 ชต	16	30	0.22	73	60	69	39	14	14	23
4	กุ้งนาง, ไข่		100	286	13.06	3,928	5,523	3,017	4,708	1,681	456	479
		1 ชต	10	29	1.31	393	552	302	471	168	46	48
5	กุ้งนาง, เนื้อ		100	146	0.75	214	219	252	189	111	67	28
		1 ชต	16	23	0.12	34	35	40	30	18	11	4
6	กุ้งนาง,		100	138	33.98	13,004	13,942	5,760	11,516	4,210	279	550
	มันกุ้ง	1 ชต	10	14	3.40	1,300	1,394	576	1,152	421	28	55
7	กุ้งฝอย		100	196	3.37	1,055	947	925	599	168	235	94
		1 ชต	10	20	0.34	106	95	92	60	17	24	9
8	มันกุ้ง ตลาด		100	107	18.05	6,520	6,756	3,482	5,318	2,049	168	148
		1 ชต	10	11	1.80	652	676	348	532	205	17	15
9	ลูกชิ้นกุ้ง,		100	98	7.55	2,899	3,064	1,492	2,941	1,175	35	138
	ทอด	1 ลูก	10	10	0.76	290	306	149	294	118	4	14

ตารางที่ 3 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ไข่ไก่, ไข่ขาว		100	0	0.30	96	59	56	42	31	2	10
		1 ฟอง	35	0	0.10	34	21	20	15	11	1	4
2	ไข่ไก่, ไข่แดง		100	1,250	30.03	10,468	14,135	5,009	12,682	3,811		550
		1 ฟอง	15	188	4.50	1,570	2,120	751	1,902	572		82
3	ไข่ไก่,		100	427	8.76	3,125	4,189	1,358	3,751	1,049		165
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	50	214	4.38	1,562	2,094	679	1,876	524		82
4	ไข่ไก่, ไข่อ่อน		100	1,457	37.82	12,632	18,131	6,354	16,728	4,712	38	772
5	ไข่ไก่ดำ,		100	1,274	29.30	10,284	12,505	5,939	11,937	4,776		363
	ไข่แดง	1 ฟอง	15	191	4.40	1,543	1,876	891	1,790	716		54
6	ไข่ไก่ดำ,		100	565	11.58	4,084	4,897	2,359	4,669	1,924		134
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	50	282	5.79	2,042	2,448	1,180	2,334	962		67
7	ไข่กุ้งนาง		100	286	13.06	3,928	5,523	3,017	4,708	1,681	456	479
		1 ชต	10	29	1.31	393	552	302	471	168	46	48
8	ไข่เต่า		100	202	10.29	3,648	5,298	993	4,566	264	76	111
		1 ฟอง	40	81	4.12	1,459	2,119	397	1,826	106	30	44
9	ไข่นกกระทา		100	508	13.20	4,942	5,338	2,721	5,017	2,123		318
		1 ฟอง	10	51	1.32	494	534	272	502	212		32

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	ไข่ปลากด		100	945	10.26	3,337	2,811	2,807	2,062	473	177	1,043
	น้ำจืด	1 ชต	15	142	1.54	500	422	421	309	71	26	156
11	ไข่ปลาเก๋า		100	499	5.27	1,944	1,259	1,368	778	34	115	699
		1 ชต	13	65	0.68	253	164	178	101	4	15	91
12	ไข่ปลาแขยง		100	864	9.95	4,074	2,501	2,345	1,992	263	190	907
		1 ชต	15	130	1.49	611	375	352	299	39	28	136
13	ไข่ปลาค้าว		100	136	3.74	1,502	1,327	663	990	136	56	147
	ตัวใหญ่	1ชต	15	20	0.56	225	199	99	148	20	8	22
14	ไข่ปลาช่อน		100	434	47.02	4,561	19,565	10,213	13,786	2,454	414	1,646
		1 ชต	15	65	7.05	684	2,935	1,532	2,068	368	62	247
15	ไข่ปลา		100	679	6.88	1,615	1,315	1,809	851	67	197	846
	ดอกหมาก	1 ชต	15	102	1.03	242	197	271	128	10	30	127
16	ไข่ปลา		100	499	5.76	2,004	1,900	1,445	1,730	473	107	450
	ดุกด้าน	1 ชต	15	75	0.86	301	285	217	260	71	16	68
17	ไข่ปลา		100	424	14.88	5,680	3,172	5,169	2,790	2,408	304	1,092
	ตะเพียน	1 ชต	16	68	2.38	909	508	827	446	385	49	175
18	ไข่ปลา		100	723	11.32	4,418	2,745	3,213	1,842	301	340	1,352
	เนื้ออ่อน	1 ชต	15	108	1.70	663	412	482	276	45	51	203

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ไข่ปลาแป้น		100	562	6.53	2,125	1,341	2,167	880	167	552	757
		1 ชต	15	84	0.98	319	201	325	132	25	83	114
20	ไข่ปลาลึง		100	265	8.27	3,343	2,995	1,372	2,392	412	61	319
		1 ชต	15	40	1.24	501	449	206	359	62	9	48
21	ไข่ปลาสลิด,		100	504	51.21	3,180	25,743	12,797	19,414	2,479	497	2,489
	แห้ง	1 ชต	20	101	10.24	636	5,149	2,559	3,883	496	99	498
22	ไข่ปลาสูบ		100	892	9.28	3,820	1,666	3,078	1,406	202	186	1,574
		1 ชต	15	134	1.39	573	250	462	211	30	28	236
23	ไข่ปลา		100	861	6.68	2,106	1,397	1,960	1,081	51	220	1,088
	ออดแอด	1 ชต	15	129	1.00	316	210	294	162	8	33	163
24	ไข่ปลา		100	912	7.94	2,819	1,411	2,497	929	111	445	1,057
	อีสร้อย	1 ชต	15	137	1.19	423	212	374	139	17	67	158
25	ไข่ปูม้า		100	275	4.45	1,447	832	1,343	554	112	400	288
		1 ชต	15	41	0.67	217	125	201	83	17	60	43
26	ไข่เป็ด,		100	1,448	40.84	12,493	21,421	6,326	19,771	3,263	69	1,311
	ไข่แดง	1 ฟอง	23	333	9.39	2,873	4,927	1,455	4,547	750	16	302
27	ไข่เป็ด,		100	543	16.09	4,568	8,270	2,539	7,570	1,126	116	494
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	60	326	9.65	2,741	4,962	1,523	4,542	676	70	296

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
28	ไข่เปรี้ยว,		100	1,611	32.69	11,249	15,266	5,492	14,266	4,341		346
	ไข่แดง	1 ฟอง	15	242	4.90	1,687	2,290	824	2,140	651		52
29	ไข่เปรี้ยว,		100	281	5.78	1,966	2,669	998	2,512	810		37
	ทั้งฟอง	1 ฟอง	80	225	4.62	1,573	2,135	798	2,010	648		30
30	ไข่แมงดา		100	369	10.61	2,441	3,346	3,287	2,517	329	1,073	298
		1 ชต	15	55	1.59	366	502	493	378	49	161	45

ตารางที่ 4 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	วัว, กระเพาะ		100	77	0.48	163	156	95	141	35	1	1
		1 ชต	18	14	0.09	29	28	17	25	6	0.2	0.2
2	วัว,		100	72	3.08	1,785	1,001	112	899	56		
	ขอบกระด้ง	1 ชต	18	13	0.55	321	180	20	162	10		
3	วัว, ขั้ว		100	71	28.21	17,620	8,299	700	7,586	367		
	กระเพาะ	1 ชต	18	13	5.08	3,172	1,494	126	1,365	66		
4	วัว, ตับ		100	218	4.63	1,914	1,139	1,069	960	284	81	66
		1 ชต	17	37	0.79	325	194	182	163	48	14	11
5	วัว, ไต		100	255	2.29	792	553	769	475	347	55	
		1 ชต	18	46	0.41	142	100	138	86	62	10	
6	วัว, เนื้อ		100	65	1.72	782	632	170	585	84	10	
		1 ชต	17	11	0.29	133	107	29	99	14	2	
7	วัว, ปอด		100	333	2.33	1,031	690	395	615	142	12	
		1 ชต	18	60	0.42	186	124	71	111	26	2	
8	วัว, ผ้าขี้ริ้ว		100	60	5.54	3,429	1,547	223	1,394	122		
		1 ชต	18	11	1.00	617	278	40	251	22		
9	วัว, ม้าม		100	273	1.93	819	405	488	356	107	31	10
		1 ชต	18	49	0.35	147	73	88	64	19	6	2

ตารางที่ 4 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	วัว, สันใน		100	55	3.26	1,193	1,585	245	1,437	109	15	9
		1 ชต	17	9	0.55	203	269	42	244	18	3	2
11	วัว, หัวใจ		100	165	4.26	1,909	1,374	545	1,257	289	27	
		1 ชต	18	30	0.77	344	247	98	226	52	5	
12	หางวัว		100	63	4.28	1,429	2,425	193	2,188	94	7	
		1 ชต	17	11	0.73	243	412	33	372	16	1	
13	นมวัว		100	17	3.85	2,429	1,125	78	975	64		
		1 กล่อง	200 มล	34	7.70	4,858	2,250	156	1,950	128		

ตารางที่ 5 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเป็ด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	เป็ด, กึ๋น		100	137	0.78	333	190	178	177	84	1	10
		1 ชต	15	20	0.12	50	28	27	26	13	0.2	2
2	เป็ด, ไข่แดง		100	1,448	40.84	12,493	21,421	6,326	19,771	3,263	69	1,311
		1 ฟอง	23	333	9.39	2,873	4,927	1,455	4,547	750	16	302
3	เป็ด, ไข่ทั้งฟอง		100	543	16.09	4,568	8,270	2,539	7,570	1,126	116	494
		1 ฟอง	60	326	9.65	2,741	4,962	1,523	4,542	676	70	296
4	เป็ด, ตับ		100	235	3.49	1,413	769	1,087	728	367	6	131
		1 ชต	17	40	0.59	240	131	185	124	62	1	22
5	เป็ด, เนื้อ		100	82	2.19	680	806	588	756	378	4	28
		1 ชต	15	12	0.33	102	121	88	113	57	1	4
6	เป็ด, เนื้อ+หนัง		100	76	26.92	7,239	14,480	4,945	13,622	4,523		
		1 ชต	15	11	4.04	1,086	2,172	742	2,043	678		
7	เป็ด, หนัง		100	81	73.06	19,975	37,721	14,729	35,361	13,801		
		1 ชต	15	12	10.96	2,996	5,658	2,209	5,304	2,070		
8	เป็ด, หัวใจ		100	129	5.90	1,543	2,647	1,445	2,375	840	18	35
		1 ชต	14	18	0.83	216	370	202	332	118	2	5
9	เป็ด, น้ำมัน		100	43	100.00	28,470	55,140	15,860	51,390	15,300		
		1 ชต	11	5	11.00	3,132	6,065	1,745	5,653	1,683		

ตารางที่ 5 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเป็ด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	เป็ด, เลือด		100	70	0.34	135	85	92	74	51	2	4
	(สุก)	1 ชต	13	9	0.04	18	11	12	10	7	0.3	0.5

ตารางที่ 6 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ปลากะเบน		100	62	0.80	223	217	210	162	25	25	43
		1 ชต	15	9	0.12	33	32	32	24	4	4	6
2	ปลากระบอก		100	64	1.56	621	328	403	110	38	143	82
		1 ชต	15	10	0.23	93	49	60	16	6	21	12
3	ปลา		100	69	1.48	564	400	446	281	38	63	238
	กระพงขาว	1 ชต	15	10	0.22	85	60	67	42	6	9	36
4	ปลา		100	57	1.61	563	378	553	238	28	103	271
	กระพงแดง	1 ชต	15	8	0.24	84	57	83	36	4	15	41
5	ปลากุเรา		100	87	1.44	492	268	516	187	28	93	285
		1 ชต	15	13	0.22	74	40	77	28	4	14	43
6	ปลาเก๋า, ไข่		100	499	5.27	1,944	1,259	1,368	778	34	115	699
		1 ชต	13	65	0.68	253	164	178	101	4	15	91
7	ปลาเก๋า, ตับ		100	309	5.45	2,165	864	1,694	632	140	240	679
		1 ชต	17	52	0.93	368	147	288	107	24	41	115
8	ปลาเก๋า, เนื้อ		100	38	0.34	102	62	133	54	6	15	66
		1 ชต	14	5	0.05	14	9	19	8	1	2	9
9	ปลาข้าวสาร,		100	381	3.82	1,572	545	1,449	274	50	296	832
	แห้ง	1 ชต	5	19	0.19	79	27	72	14	2	15	42

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	ปลาจักร-		100	232	4.82	2,070	845	1,428	713	51	116	747
	ผาน, ตับ	1 ชต	11	26	0.53	228	93	157	78	6	13	82
11	ปลาจักร-		100	46	0.41	148	40	163	38	6	8	104
	ผาน, เนื้อ	1 ชต	14	6	0.06	21	6	23	5	1	1	14
12	ปลา		100	56	2.58	1,174	585	539	414	43	71	265
	จาระเม็ดขาว	1 ชต	14	8	0.36	164	82	75	58	6	10	37
13	ปลา		100	53	3.60	1,088	402	1,561	315	62	134	906
	จาระเม็ดดำ	1 ชต	14	7	0.50	152	56	218	44	9	19	127
14	ปลาซาบะ,		100	381	7.24	1,734	2,444	2,945	1,539	197	586	1,623
	ไข่	1 ชต	15	57	1.09	260	367	442	231	30	88	243
15	ปลาซาบะ,		100	60	16.20	2,966	8,306	3,819	1,648	231	866	1,682
	เนื้อ	1 ชต	15	9	2.43	445	1,246	573	247	35	130	252
16	ปลา		100	64	16.14	3,078	6,777	5,160	2,314	625	1,235	1,629
	แซลมอน, หัว	1 ชต	15	10	2.42	462	1,016	774	347	94	185	244
17	ปลาดอก-		100	679	6.88	1,615	1,315	1,809	851	67	197	846
	หมาก, ไข่	1 ชต	10	68	0.69	162	132	181	85	7	20	85
18	ปลาดอก-		100	71	1.00	383	178	356	122	9	31	176
	หมาก, เนื้อ	1 ชต	15	11	0.15	57	27	53	18	1	5	26

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ปลาดาบเงิน		100	46	1.95	756	419	614	311	59	43	276
		1 ชต	15	7	0.29	113	63	92	47	9	6	41
20	ปลา		100	57	0.70	226	106	284	83	10	21	181
	ทรายแดง	1 ชต	15	8	0.10	34	16	43	12	2	3	27
21	ปลาทู		100	76	5.20	1,695	953	1,978	391	87	636	778
		1 ชต	14	11	0.73	237	133	277	55	12	89	109
22	ปลาทูน่า		100	51	0.84	345	149	261	116	18	26	183
		1 ชต	15	8	0.13	52	22	39	17	3	4	27
23	ปลา		100	64	3.46	1,296	878	928	622	62	139	518
	น้ำดอกไม้	1 ชต	15	10	0.52	194	132	139	93	9	21	78
24	ปลาใบขนุน		100	51	1.01	439	188	292	148	17	41	172
		1 ชต	15	8	0.15	66	28	44	22	2	6	26
25	ปลาแป้น,		100	562	6.53	2,125	1,341	2,167	880	167	552	757
	ไข่	1 ชต	15	84	0.98	319	201	325	132	25	83	114
26	ปลาแป้น,		100	62	1.56	545	291	517	209	41	123	176
	เนื้อ	1 ชต	15	9	0.23	82	44	78	31	6	18	26
27	ปลาริวกิว,		100	74	1.87	750	514	454	437	11	41	222
	หวาน	1 ชต	9	7	0.17	68	46	41	39	1	4	20

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
28	ปลาสีกุน		100	74	1.72	631	298	614	199	4	72	424
		1 ชต	15	11	0.26	95	45	92	30	1	11	64
29	ปลาไส้ตัน		100	73	1.13	416	151	417	94	23	73	235
		1 ชต	11	8	0.12	46	17	46	10	2	8	26
30	ปลาหมึก		100	322	1.22	444	118	551	76	14	95	320
	กระดอง, ตัว	1 ชต	15	48	0.18	67	18	83	11	2	14	48
31	ปลาหมึก		100	405	1.71	597	150	776	81	17	141	439
	กระดอง, หัว	1 ชต	15	61	0.26	90	22	116	12	2	21	66
32	ปลาหมึก-		100	187	0.64	205	48	310	31	3	55	154
	กระเป๋า	1 ชต	14	26	0.09	29	7	43	4	0.4	8	22
33	ปลาหมึก-		100	251	1.10	351	110	537	58	17	127	287
	กล้วย, ตัว	1 ชต	14	35	0.15	49	15	75	8	2	18	40
34	ปลาหมึก-		100	321	1.47	517	119	704	68	14	112	468
	กล้วย, หัว	1 ชต	14	45	0.20	72	17	98	10	2	16	66
35	ปลาออด-		100	861	6.68	2,106	1,397	1,960	1,081	51	220	1,088
	แอด, ไข่	1 ชต	10	86	0.67	211	140	196	108	5	22	109
36	ปลาออด--		100	60	2.40	1,031	596	632	433	23	64	342
	แอด, เนื้อ	1 ชต	15	9	0.36	155	89	95	65	3	10	51

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
37	ปลาอังเกย		100	72	1.02	388	230	321	170	10	49	143
		1 ชต	15	11	0.15	58	34	48	26	2	7	21
38	ปลาอินทรีย์		100	53	4.05	1,615	864	1,079	589	91	153	603
		1 ชต	15	8	0.61	242	130	162	88	14	23	90
39	หูฉลาม, แห้ง		100	61	0.52	183	164	120	145	85	1	12
40	ปลาเส้น		100	30	0.16	67	28	54	20	2	7	33
		1 ชต	10	3	0.02	7	3	5	2	0.2	1	3
41	ลูกชิ้นปลา		100	35	0.55	243	133	148	121	50	12	63
		1 ลูก	10	4	0.06	24	13	15	12	5	1	6

ตารางที่ 7 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ปลากด, เนื้อ		100	77	2.45	845	870	484	601	164	24	97
		1 ชต	15	12	0.37	127	130	73	90	25	4	14
2	ปลากด, ไข่		100	945	10.26	3,337	2,811	2,807	2,062	473	177	1,043
		1 ชต	15	142	1.54	500	422	421	309	71	26	156
3	ปลากดคัง		100	47	0.96	364	275	236	191	36	26	58
		1 ชต	15	7	0.14	55	41	35	29	5	4	9
4	ปลากด-เหลือง		100	85	5.35	1,879	2,004	1,174	1,655	530	82	352
		1 ชต	15	13	0.80	282	301	176	248	80	12	53
5	ปลากราย		100	77	1.15	355	353	338	282	155	8	26
		1 ชต	14	11	0.16	50	49	47	39	22	1	4
6	ปลากะทิง		100	76	3.09	1,122	1,100	623	664	274	45	95
		1 ชต	15	11	0.46	168	165	93	100	41	7	14
7	ปลากา		100	53	2.48	1,050	555	618	390	127	54	70
		1 ชต	15	8	0.37	158	83	93	58	19	8	10
8	ปลาขาว		100	102	3.67	1,355	1,242	785	900	172	122	155
		1 ชต	15	15	0.55	203	186	118	135	26	18	23
9	ปลาแขยง, ไข่		100	864	9.95	4,074	2,501	2,345	1,992	263	190	907
		1 ชต	15	130	1.49	611	375	352	299	39	28	136

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	ปลาแขยง,		100	81	2.13	864	683	429	442	72	41	151
	เนื้อ	1 ชต	14	11	0.30	121	96	60	62	10	6	21
11	ปลาแขยง,		100	138	5.77	2,359	1,913	928	1,028	206	115	162
	เนื้อ+หนัง	1 ชต	14	19	0.81	330	268	130	144	29	16	23
12	ปลาคัง,ตับ		100	753	6.30	1,985	1,950	1,545	1,527	589	101	386
		1 ชต	15	113	0.94	298	292	232	229	88	15	58
13	ปลาคัง,เนื้อ		100	67	2.20	755	851	422	689	214	22	70
		1 ชต	15	10	0.33	113	128	63	103	32	3	10
14	ปลาค้าว-		100	116	2.16	881	680	445	486	111	34	119
	(ตัวเล็ก)	1 ชต	15	17	0.32	132	102	67	73	17	5	18
15	ปลาค้าว-		100	136	3.74	1,502	1,327	663	990	136	56	147
	(ตัวใหญ่), ไข่	1 ชต	15	20	0.56	225	199	99	148	20	8	22
16	ปลาค้าว-		100	285	5.70	2,233	1,427	1,643	1,004	174	143	613
	(ตัวใหญ่), ตับ	1 ชต	15	43	0.86	335	214	246	151	26	21	92
17	ปลาค้าว-		100	66	10.12	4,043	3,861	1,638	2,808	472	140	275
	(ตัวใหญ่), เนื้อ	1 ชต	15	10	1.52	606	579	246	421	71	21	41
18	ปลาจาระเม็ด,		100	82	12.29	6,826	3,498	1,723	3,071	1,283	38	167
	น้ำจืด	1 ชต	14	11	1.72	956	490	241	430	180	5	23

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ปลาโจก		100	75	10.83	4,518	4,634	1,080	3,932	263	120	108
		1 ชต	15	11	1.62	678	695	162	590	39	18	16
20	ปลาฉลาด		100	61	0.80	276	202	227	124	44	20	48
		1 ชต	15	9	0.12	41	30	34	19	7	3	7
21	ปลาช่อน, ไข่		100	434	47.02	4,561	19,565	10,213	13,786	2,454	414	1,646
		1 ชต	15	65	7.05	684	2,935	1,532	2,068	368	62	247
22	ปลาช่อน, ตับ		100	285	31.01	11,229	10,184	7,368	8,149	2,537	642	2,298
		1 ชต	15	43	4.65	1,684	1,528	1,105	1,222	380	96	345
23	ปลาช่อน, เนื้อ		100	44	4.33	1,324	859	1,608	698	260	160	710
		1 ชต	15	7	0.65	199	129	241	105	39	24	106
24	ปลาช่อน, พุง		100	207	7.75	2,447	2,837	1,285	1,748	364	67	113
		1 ชต	15	31	1.16	367	426	193	262	55	10	17
25	ปลาช่อนนา		100	59	0.55	169	100	206	74	60	10	51
		1 ชต	15	9	0.08	25	15	31	11	9	2	8
26	ปลาดุก, ตัวเล็ก		100	96	6.12	2,207	2,308	1,238	1,918	903	46	88
		1 ชต	14	13	0.86	309	323	173	268	126	6	12
27	ปลาดุก, ตัวใหญ่		100	101	8.24	2,765	2,991	1,968	2,647	1,438	102	167
		1 ชต	14	14	1.15	387	419	276	370	201	14	23

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
28	ปลาดุก-		100	499	5.76	2,004	1,900	1,445	1,730	473	107	450
	ด้าน, ไข่	1 ชต	15	75	0.86	301	285	217	260	71	16	68
29	ปลาดุกด้าน,		100	94	2.98	1,019	1,234	604	1,083	352	16	126
	เนื้อ	1 ชต	14	13	0.42	143	173	84	152	49	2	18
30	ปลาดุกอุย		100	69	4.75	1,740	1,879	923	1,640	602	41	145
		1 ชต	14	10	0.66	244	263	129	230	84	6	20
31	ปลาตะโกก		100	51	1.89	753	638	305	599	139	11	40
		1 ชต	15	8	0.28	113	96	46	90	21	2	6
32	ปลา-		100	424	14.88	5,680	3,172	5,169	2,790	2,408	304	1,092
	ตะเพียน, ไข่	1 ชต	16	68	2.38	909	508	827	446	385	49	175
33	ปลา-		100	63	3.45	1,268	1,013	951	857	591	43	128
	ตะเพียน, เนื้อ	1 ชต	14	9	0.48	178	142	133	120	83	6	18
34	ปลาเทโพ		100	95	5.58	2,912	2,167	374	2,004	294		23
		1 ชต	15	14	0.84	437	325	56	301	44		3
35	ปลาทับทิม,		100	353	20.75	7,798	9,987	2,307	8,093	1,446		465
	ตับ	1 ชต	15	53	3.11	1,170	1,498	346	1,214	217		70
36	ปลาทับทิม,		100	51	2.51	859	903	579	702	288	26	134
	เนื้อ	1 ชต	15	8	0.38	129	135	87	105	43	4	20

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
37	ปลา-		100	55	1.25	351	400	356	297	182	19	50
	นวลจันทร์	1 ชต	15	8	0.19	53	60	53	44	27	3	8
38	ปลาน้ำเงิน		100	87	0.83	270	213	268	169	56	21	83
		1 ชต	15	13	0.12	40	32	40	25	8	3	12
39	ปลานิล, ตับ		100	146	7.37	2,484	2,157	1,986	1,426	843	40	370
		1 ชต	15	22	1.10	373	324	298	214	126	6	56
40	ปลานิล, เนื้อ		100	42	0.92	286	266	253	176	104	12	38
		1 ชต	15	6	0.14	43	40	38	26	16	2	6
41	ปลา-		100	723	11.32	4,418	2,745	3,213	1,842	301	340	1,352
	เนื้ออ่อน, ไข่	1 ชต	15	108	1.70	663	412	482	276	45	51	203
42	ปลาเนื้ออ่อน,		100	140	2.15	786	767	432	554	52	43	149
	เนื้อ	1 ชต	15	21	0.32	118	115	65	83	8	6	22
43	ปลาบู่		100	60	0.70	239	144	228	99	60	18	41
		1 ชต	15	9	0.10	36	22	34	15	9	3	6
44	ปลาปีกไก่		100	176	8.46	3,777	2,952	1,260	1,947	229	264	116
		1 ชต	15	26	1.27	566	443	189	292	34	40	17
45	ปลาแปบ		100	89	3.39	1,411	1,244	576	1,104	284	23	111
		1 ชต	15	13	0.51	212	187	86	166	43	3	17

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
46	ปลาม้า		100	63	3.12	1,272	957	597	541	105	79	114
		1 ชต	15	9	0.47	191	144	90	81	16	12	17
47	ปลายอน		100	140	5.39	2,305	1,900	948	1,709	335	101	164
		1 ชต	15	21	0.81	346	285	142	256	50	15	25
48	ปลายี่สก-		100	57	1.17	418	284	328	171	86	21	64
	(ตัวเล็ก)	1 ชต	15	8	0.18	63	43	49	26	13	3	10
49	ปลาร้า,		100	111	2.70	1,129	481	914	332	177	125	443
	ปลาซิว	1 ชต	15	17	0.40	169	72	137	50	26	19	66
50	ปลาแรด		100	63	9.00	3,335	3,656	1,620	2,920	853	131	153
		1 ชต	15	9	1.35	500	548	243	438	128	20	23
51	ปลาลึง, ไข่		100	265	8.27	3,343	2,995	1,372	2,392	412	61	319
		1 ชต	15	40	1.24	501	449	206	359	62	9	48
52	ปลาลึง, ตับ		100	177	5.86	2,441	1,756	1,198	1,384	380	74	251
		1 ชต	15	26	0.88	366	263	180	208	57	11	38
53	ปลาลึง, เนื้อ		100	53	5.35	2,373	2,001	696	1,593	304	33	108
		1 ชต	15	8	0.80	356	300	104	239	46	5	16
54	ปลาสลิด		100	70	1.63	562	459	391	299	102	22	86
		1 ชต	13	9	0.21	73	60	51	39	13	3	11

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
55	ปลาสลิด,		100	504	51.21	3,180	25,743	12,797	19,414	2,479	497	2,489
	ไข่ (แห้ง)	1 ชต	20	101	10.24	636	5,149	2,559	3,883	496	99	498
56	ปลาสวาย		100	74	13.96	4,254	5,256	3,285	4,582	600	310	1,286
		1 ชต	15	11	2.09	638	788	493	687	90	46	193
57	ปลาสูด		100	73	0.97	323	219	329	156	96	21	78
		1 ชต	15	11	0.14	48	33	49	23	14	3	12
58	ปลาสูบ, ไข่		100	892	9.28	3,820	1,666	3,078	1,406	202	186	1,574
		1 ชต	15	134	1.39	573	250	462	211	30	28	236
59	ปลาสูบ, เนื้อ		100	62	1.05	418	223	291	167	47	16	114
		1 ชต	15	9	0.16	63	33	44	25	7	2	17
60	ปลาหมอ		100	90	1.14	352	229	419	165	110	22	87
		1 ชต	15	14	0.17	53	34	63	25	16	3	13
61	ปลาหมอไทย		100	66	0.85	261	245	232	216	77	6	56
		1 ชต	12	8	0.10	31	29	28	26	9	1	7
62	ปลาหลด		100	98	3.08	1,069	1,001	376	509	117	41	26
		1 ตัว	7	7	0.22	75	70	26	36	8	3	2
63	ปลาหลด,		100	147	2.78	1,088	697	445	431	95	14	32
	เนื้อ+หนัง	1 ตัว	7	10	0.19	76	49	31	30	7	1	2

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
64	ปลาอีสร้อย,		100	912	7.94	2,819	1,411	2,497	929	111	445	1,057
	ไข่	1 ชต	15	137	1.19	423	212	374	139	17	67	158
65	ปลาอีสร้อย,		100	83	2.46	1,011	460	815	281	27	121	375
	เนื้อ	1 ชต	15	12	0.37	152	69	122	42	4	18	56

ตารางที่ 8 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่น ๆ

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กบ		100	74	3.53	1,146	995	1,185	731	504	130	358
		1 ชต	17	12	0.60	195	169	201	124	86	22	61
2	กระรอก,		100	179	2.29	746	582	876	542	674	5	47
	ลอกหนัง	1 ชต	15	27	0.34	112	87	131	81	101	1	7
3	เขียดน้อย,		100	136	1.53	556	385	412	335	200	16	37
	ทั้งตัว	1 ชต	20	27	0.31	111	77	82	67	40	3	7
4	นกกระทา,		100	204	3.27	1,115	1,018	1,003	898	711	8	58
	กึ๋น	1 ชต	15	31	0.49	167	153	150	135	107	1	9
5	นกกระทา,		100	235	4.17	1,706	932	1,369	823	765	12	190
	ตับ	1 ชต	17	40	0.71	290	158	233	140	130	2	32
6	นกกระทา,		100	201	4.69	1,584	1,662	1,343	1,452	1,106		58
	เนื้อ	1ตัว	70	141	3.28	1,109	1,163	940	1,016	774		41
7	ปลิงทะเล		100	2	0.09	22	22	26	11	5	5	1
		1 ชต	15	0.3	0.01	3	3	4	2	1	1	0.2
8	ปูทะเล, เนื้อ		100	87	0.43	119	99	169	74	29	68	33
		1 ชต	10	9	0.04	12	10	17	7	3	7	3
9	ปูทะเล, มัน		100	361	4.68	1,721	1,312	1,032	761	281	259	131
		1 ชต	10	36	0.47	172	131	103	76	28	26	13

ตารางที่ 8 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่นๆ

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	ปูนา, ตัวเล็ก		100	104	3.05	1,018	552	930	434	392	91	17
		1 ชต	10	10	0.30	102	55	93	43	39	9	2
11	ปูม้า, ไข่		100	275	4.45	1,447	832	1,343	554	112	400	288
		1 ชต	10	28	0.44	145	83	134	55	11	40	29
12	ปูม้า, เนื้อ		100	90	0.49	128	90	187	65	15	74	42
		1ตัว	95	86	0.46	122	86	178	62	14	70	40
13	ปูอัด		100	15	1.01	544	290	165	280	88	9	45
		1 ชิ้น	14	2	0.14	76	40	23	39	12	1	6
14	ลูกอ๊อด		100	128	2.20	801	334	842	275	220	60	84
		1 ชต	15	19	0.33	120	50	126	41	33	9	13
15	หนูนา		100	124	5.14	1,814	1,822	1,095	1,672	433	23	71
		1 ชต	15	19	0.77	272	273	164	251	65	3	11

ตารางที่ 9 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในแมลง

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	จิ้งหรีด		100	105	6.05	2,205	1,822	1,884	1,710	1,674		
		10 ตัว	15	16	0.91	331	273	283	256	251		
2	ตั๊กแตน,		100	66	4.66	1,447	1,340	1,832	1,299	883		
	ปาทังก้า	10 ตัว	28	18	1.30	405	375	513	364	247		
3	แมงกีนูน		100	56	1.83	610	549	592	495	496		
		10 ตัว	66	37	1.21	403	362	391	327	327		
4	แมงป่อง		100	97	2.34	678	1,013	491	972	360	12	2
		1 ตัว	10	10	0.23	68	101	49	97	36	1	0.2
5	หนอนไม้ไผ่-		100	34	20.42	9,947	9,569	584	7,935	449		
	(รถด่วน)	1 ชต	15	5	3.06	1,492	1,435	88	1,190	67		

ตารางที่ 10 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กุนเชียง,		100	71	35.90	11,416	16,801	7,144	15,678	6,527		126
	ทอด	1 ชต	9	6	3.23	1,027	1,512	643	1,411	587		11
2	กุนเชียง,		100	60	39.42	13,016	18,090	7,679	16,824	6,914	35	162
	ย่าง	1 ชต	9	5	3.55	1,171	1,628	691	1,514	622	3	14
3	เบคอน		100	51	40.11	12,747	15,229	5,128	14,189	4,638		65
		1 ชิ้น	28	14	11.23	3,569	4,264	1,436	3,973	1,299		18
4	เบคอน,		100	81	42.45	13,975	20,694	7,195	19,192	6,363	42	161
	ทอด	1 ชิ้น	12	10	5.09	1,677	2,483	863	2,303	764	5	19
5	เลือดหมู,		100	27	0.08	26	21	26	16	13	2	0.2
	สุก	1 ชต	14	4	0.01	4	3	4	2	2	0.3	0.03
6	ไส้กรอกหมู,		100	49	18.42	6,071	8,035	4,010	7,254	3,618		
	คอกเทล	1 ชต	10	5	1.84	607	804	401	725	362		
7	ไส้กรอกหมู,		100	77	28.81	8,974	12,763	6,621	11,884	6,039	52	72
	ทอด	1 ชต	7	5	2.02	628	893	463	832	423	4	5
8	หนังหมู, สด		100	34	5.13	1,526	2,762	767	2,516	713		5
		1 ชต	15	5	0.77	229	414	115	377	107		1
9	หมู,		100	181	5.66	2,562	2,385	588	2,232	417	20	20
	กระเพาะ	1 ชต	14	25	0.79	359	334	82	312	58	3	3

ตารางที่ 10 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
10	หมู, ขา		100	66	17.99	5,291	9,691	2,724	8,880	2,459		47
		1 ชต	15	10	2.70	794	1,454	409	1,332	369		7
11	หมู, ตับ		100	364	5.17	2,125	886	1,945	798	861	16	241
		1 ชต	17	62	0.88	361	151	331	136	146	3	41
12	หมู, ตับอ่อน		100	283	7.03	2,859	2,927	1,088	2,756	877		
		1 ชต	17	48	1.20	486	498	185	468	149		
13	หมู, ไต		100	235	3.01	995	729	1,074	669	643	28	49
		1 ชต	15	35	0.45	149	109	161	100	96	4	7
14	หมู, น้ำมัน		100	89	100.00	32,300	51,300	15,040	47,830	13,910		
		1 ชต	10	9	10.00	3,230	5,130	1,504	4,783	1,391		
15	หมู, ปอด		100	226	2.73	1,360	865	347	767	225		
		1 ชต	15	34	0.41	204	130	52	115	34		
16	หมู, สันใน		100	49	2.38	878	1,036	402	940	348		
		1 ชต	15	7	0.36	132	155	60	141	52		
17	หมู, ไส้ตัน		100	140	0.85	290	243	212	221	82		12
		1 ชต	15	21	0.13	44	36	32	33	12		2
18	หมู, หัวใจ		100	133	2.86	763	719	1,007	656	696	15	35
		1 ชต	15	20	0.43	114	108	151	98	104	2	5

ตารางที่ 10 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	แฮม		100	52	2.50	835	1,080	482	994	376	5	17
		1 ชิ้น	30	16	0.75	250	324	145	298	113	2	5
20	แฮม, ทอด		100	66	7.87	2,192	3,375	2,168	3,160	1,949		22
		1 ชิ้น	19	12	1.50	416	641	412	600	370		4

ตารางที่ 11 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในห่าน

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ห่านพะโล้,		100	194	2.42	794	903	553	837	280	6	58
	กึ๋น	1 ชต	8	16	0.19	64	72	44	67	22	1	5
2	ห่านพะโล้,		100	301	7.30	2,808	1,751	2,546	1,657	1,012	31	471
	ตับ	1 ชต	8	24	0.58	225	140	204	132	81	2	38
3	ห่านพะโล้,		100	121	6.70	2,152	2,706	1,648	2,496	1,315		58
	เนื้อ	1 ชต	9	11	0.60	194	244	148	225	118		5
4	ห่านพะโล้-		100	110	25.63	7,671	11,838	5,828	10,949	5,326		46
	เนื้อ+หนัง	1 ชต	9	10	2.31	690	1,065	524	985	479		4
5	ห่านพะโล้,		100	105	21.25	6,271	9,849	4,917	9,057	4,509		30
	น่อง	1 ชต	9	9	1.91	564	886	442	815	406		3
6	ห่านพะโล้,		100	285	5.25	1,519	2,384	1,140	2,252	783	14	27
	ไส้	1 ชต	13	37	0.68	197	310	148	293	102	2	4
7	ห่านพะโล้,		100	96	62.45	18,423	29,533	14,201	27,322	13,327		
	หนัง	1 ชต	10	10	6.24	1,842	2,953	1,420	2,732	1,333		
8	ห่านพะโล้,		100	243	14.38	4,405	7,010	2,636	6,357	2,013		55
	หัวใจ	1 ชต	11	27	1.58	484	771	290	699	221		6

ตารางที่ 12 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหอย

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	หอยโข่ง,		100	149	0.84	173	168	220	60	77	10	1
	ลวก	1 ชต	11	16	0.09	19	18	24	7	8	1	0.1
2	หอยขม,		100	188	1.59	376	354	385	121	101	46	38
	ลวก	1 ชต	11	21	0.17	41	39	42	13	11	5	4
3	หอยโข่ง		100	86	0.82	114	94	300	14	24	4	11
	ทะเล	1 ตัว	160	138	1.31	182	150	480	22	38	6	18
4	หอยแครง,		100	195	1.48	477	282	315	65	31	128	41
	ลวก	1 ชต	15	29	0.22	72	42	47	10	5	19	6
5	หอยนางรม,		100	231	4.16	1,409	772	1,244	334	128	518	304
	สด	1 ตัว	5	12	0.21	70	39	62	17	6	26	15
6	หอย-		100	104	1.52	519	220	472	88	20	150	120
	ปากเป็ด	1 ชต	15	16	0.23	78	33	71	13	3	22	18
7	หอยแมลงภู่,		100	148	1.57	434	237	503	76	59	78	227
	ลวก	10 ตัว	17	25	0.27	74	40	86	13	10	13	38
8	หอยลาย,		100	140	1.50	402	257	484	122	38	119	182
	ลวก	1 ชต	11	15	0.16	44	28	53	13	4	13	20
9	หอยเลียด, ลวก		100	248	3.80	1,205	912	1,008	380	174	202	183
	(หอยขวาน)	1 ชต	11	27	0.42	132	100	111	42	19	22	20

ตารางที่ 13 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเนยและน้ำสลัด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล	ไขมัน	กรดไขมัน, มก						
		ปริมาณ	นน, ก	มก	ก	SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	เนยแข็ง	1 แผ่น	100	94	29.74	18,207	9,074	723	7,896	390		
2	เนย		100	186	82.40	53,848	17,667	1,236	15,186	1,236		
		1 ชต	12	22	9.89	6,462	2,120	148	1,822	148		
3	น้ำสลัด,		100	412	53.78	11,724	22,399	19,216	21,888	18,102		
	ร้านค้า	1 ชต	13	54	6.99	1,524	2,912	2,498	2,845	2,353		
4	น้ำสลัด-		100	190	90.27	13,865	22,080	53,530	21,827	47,482		
	มายองเนส	1 ชต	13	25	11.74	1,802	2,870	6,959	2,838	6,173		
5	สลัดครีม B.		100	165	82.21	12,332	19,015	49,910	18,810	44,303		
		1 ชต	13	21	10.69	1,603	2,472	6,488	2,445	5,759		
6	สลัดครีม, S.		100	225	51.44	8,333	12,942	29,763	12,773	26,420		
		1 ชต	13	29	6.69	1,083	1,682	3,869	1,660	3,435		
7	สลัดครีม, H		100	209	28.59	2,650	12,136	13,083	12,036	10,555		
		1 ชต	13	27	3.72	344	1,578	1,701	1,565	1,372		

จากตารางต่าง ๆ ที่แสดงไว้พอประมวลได้ว่า อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ **ไข่ทุกชนิด** โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน**ไข่แดง** รองลงมาได้แก่ **เครื่องในสัตว์** ที่น่าสังเกตคือสัตว์น้ำ ซึ่งมักมีไขมันต่ำแต่ปริมาณคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง ได้แก่ กุ้ง หอย นอกจากนั้น ยังพบว่าส่วนหัวของปลาหมึกมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงกว่าส่วนลำตัวซึ่งมีคอเลสเตอรอล สูงกว่าปลาชนิดอื่นมากอยู่แล้ว

กรดไขมันโอเมก้า-3 ได้แก่ อี พี เอ และ ดี เอช เอ ถูกนำมาใช้เป็นยาสำหรับลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดในรูปของ **น้ำมันปลา** การรับประทานอาหารตามปกติจะได้กรดไขมันนี้อยู่แล้วในปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไปตามชนิดอาหาร

กุ้ง หอย ปู และปลา มีสัดส่วนของกรดไขมันโอเมก้า-3 สูงกว่าสัตว์บกหรือสัตว์ปีก แต่ปริมาณไขมันไม่สูงนัก ดังนั้นการเลือกบริโภคปลาให้ได้ อี พี เอ และ ดี เอช เอ มาก ๆ จึงต้องดูปริมาณไขมันในปลานั้น ๆ ด้วย ซึ่งแตกต่างกันไปตามชนิดและฤดูกาล

บรรณานุกรม

1. Grundy SM. Monounsaturated fatty acids, plasma cholesterol,and coronary heart disease. Am J Clin Nutr 1987, 45 : 1168-75.
2. Grundy SM, Vega GL. Plasma cholesterol responsiveness to saturated fatty acids. Am J Clin Nutr 1988, 47 : 882-4.
3. Herold PM, Kinsella SE. Fish oil consumption and decreased risk of cardiovascular disease: a comparison of finding from animal and human feeding trials. Am J Clin Nutr 1986, 43 : 566-98.
4. Neuringer M, Anderson GJ, Conner WE. The essentiality of n-3 fatty acids for the development and function of the retina and brain. Ann Rev Nutr 1988 ; 8 : 517-41.
5. White A, Handler P, Smith EL. Principle of biochemistry. 5th ed. New York: Mc Graw-Hill Inc., 1973 : 577.
6. วิชัย ตันไพจิตร, รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, สุนาฏ เตชางาม. อาหาร กับการบำบัดภาวะไขมันสูงในเลือด. ใน : สมใจ วิชัยดิษฐ, วิชัย ตันไพจิตร, ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ, บรรณาธิการ. โภชนศาสตร์ประยุกต์.กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์จำกัด. 2529 : 89-96.
7. อรพินท์ บรรจง, ธรา วิริยะพานิช, อุไรพร จิตต์แจ้ง. คู่มือการแปลงปริมาณอาหาร. ฝ่ายโภชนาการชุมชน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. ธันวาคม 2537.

กองโภชนาการ
แบบฟอร์มการประเมินสื่อเผยแพร่

ประภทของสื่อ เอกสารเผยแพร่

ชื่อเรื่อง คอเลสเตอรอล และกรดไขมันในอาหารไทย

ส่วนที่ 1 การประเมินทั่วๆไป

1.1 การสื่อความหมายของชื่อเรื่อง

❑ เหมาะสม ❑ ไม่เหมาะสม

❑ ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.2 ขนาดตัวหนังสือ

❑ เหมาะสม ❑ ไม่เหมาะสม

❑ ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.3 สีสันของสื่อเผยแพร่

❑ เหมาะสม ❑ ไม่เหมาะสม

❑ ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

1.4 ภาพประกอบของสื่อเผยแพร่

❑ เหมาะสม ❑ ไม่เหมาะสม

❑ ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

ส่วนที่ 2 การประเมินองค์ความรู้

2.1 เนื้อหาองค์ความรู้

❑ เหมาะสม ❑ ไม่เหมาะสม

❑ ข้อเสนอแนะ / การปรับปรุง.....

ส่วนที่ 3 การนำไปใช้ประโยชน์

❑ ได้นำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ ❑ ไม่ค่อยได้นำไปใช้

❑ อื่นๆ.....

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น

.....

.....

หมายเหตุ กรุณาประเมินสื่อ และส่งมาตามที่อยู่ด้านหลัง หรือ โทรสาร : 02 9687616

กรุณาส่ง

กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

ศูนย์ห้องปฏิบัติการกรมอนามัย (ชั้น 3)
กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
(ประเมินสื่อ)