

CHOLESTEROL

คอเลสเตอรอล
และ กรดไขมัน ในอาหารไทย



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

คำนำ

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยสร้างกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างไม่ได้ ไขมันช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค นอกจากนี้ไขมันยังช่วยให้อาหารนุ่ม มีกลิ่นรสและเนื้อสัมผัสที่ดี ไขมันมีทั้งในอาหารประเภทพืชและสัตว์ ในไขมันประกอบไปด้วยคอเลสเตอรอลและกรดไขมันหลายชนิดซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะคอเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัว ถ้าบริโภคมากเกินไปจะก่อให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดอุดตันในสมอง

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลปริมาณไขมัน คอเลสเตอรอลและกรดไขมันที่สำคัญในอาหารประเภทเนื้อสัตว์หลากหลายชนิด โดยแสดงเป็นตารางบอกปริมาณในอาหาร 100 กรัม และต่อชิ้นหรือช้อนโต๊ะ (ช้อนกินข้าว) เพื่อสะดวกต่อการนำไปใช้ ข้อมูลทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้มาจากการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการของสำนักโภชนาการ รายการอาหารในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารดิบ เนื่องจากวิธีการปรุงอาหารเป็นศิลปะเฉพาะบุคคล ซึ่งผู้ปรุงอาหารแต่ละคนมิได้ใช้ส่วนผสมที่เท่ากันในอาหารชนิดเดียวกัน นอกจากนี้วิธีการปรุงและน้ำมันที่ใช้ในการปรุงมีผลต่อปริมาณไขมันและกรดไขมันในอาหารนั้นด้วย จึงส่งผลให้อาหารปรุงสำเร็จบางรายการมีปริมาณสารอาหารไม่แน่นอน

สำนักโภชนาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร นักวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุข และประชาชนทั่วไปที่จะนำไปใช้ในการแนะนำและเลือกรับประทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป

สำนักโภชนาการอาหาร กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

กรกฎาคม 2557

สารบัญ

	หน้า
ไขมันในอาหาร	1
ชนิดของกรดไขมัน	2
กรดไขมันสำคัญอย่างไร	3
บทบาทของคอเลสเตอรอล	4
คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด	5
ภาวะคอเลสเตอรอลสูง	6
คำแนะนำในการบริโภคไขมัน	7
คำย่อ	8
ตารางที่ 1 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่	9
ตารางที่ 2 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในกุ้ง	12
ตารางที่ 3 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่	14
ตารางที่ 4 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว	19
ตารางที่ 5 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเป็ด	21
ตารางที่ 6 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล	23
ตารางที่ 7 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด	30
ตารางที่ 8 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่น ๆ	41
ตารางที่ 9 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในแมลง	44
ตารางที่ 10 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู	45
ตารางที่ 11 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในห่าน	48
ตารางที่ 12 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหอย	50
ตารางที่ 13 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเนยและน้ำสลัด	52
บรรณานุกรม	53

ไขมันใน อาหาร

ไขมัน (Fat) เป็นสารอินทรีย์ที่ประกอบไปด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และ ออกซิเจน เป็นสารประกอบที่ไม่ละลายน้ำ ไขมันที่พบในอาหารมี 2 ประเภท คือ ไขมันที่มองเห็นด้วยตาเปล่า ได้แก่ ไขมันหมู ไขมันวัว หมูสามชั้น น้ำมันพืช และ ไขมันที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เช่น นม เนื้อสัตว์ เมล็ดพืช เป็นต้น

กรดไขมัน สูตรโครงสร้างของกรดไขมัน ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. หมู่คาร์บอกซิล (Carboxyl group)

กรดไขมันทุกตัวมีคาร์บอกซิลอยู่ 1 หมู่ ประกอบด้วย คาร์บอน 1 อะตอม ออกซิเจน 2 อะตอม และไฮโดรเจน 1 อะตอม ($-COOH$) ทำให้มีคุณสมบัติเป็นกรด

2. ห่วงโซ่คาร์บอน

ห่วงโซ่คาร์บอน คือ การยึดเหนี่ยวกันของคาร์บอนอะตอมที่อยู่ติดกัน ด้วยพันธะโควาเลนต์ (Covalent bond) แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

- กรดไขมันห่วงโซ่สั้น มีคาร์บอนน้อยกว่า 6 อะตอม
- กรดไขมันห่วงโซ่กลาง มีคาร์บอน 6-10 อะตอม
- กรดไขมันห่วงโซ่ยาว มีคาร์บอนตั้งแต่ 12 อะตอมขึ้นไป



ชนิดของ กรดไขมัน

กรดไขมัน ถ้าแบ่งตามจำนวนพันธะในห่วงโซ่คาร์บอน สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid) เป็นกรดไขมันที่ไม่มีพันธะคู่ในห่วงโซ่คาร์บอน พบมากในอาหารจำพวกไขมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เนย (butter)

2. กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่ 1 อัน หรือเรียกว่ากรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid) เช่น กรดปาล์มมิโทเลอิก (Palmitoleic acid) กรดโอเลอิก (Oleic acid) พบได้ในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว

3. กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่มากกว่า 1 อัน หรือเรียกว่ากรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid) เช่น กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid) กรดไลโนเลนิก (Linolenic acid) ซึ่งพบในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา นอกจากนี้ยังพบกรดไขมันไม่อิ่มหลายตำแหน่งในไขมันปลา ได้แก่ อีพีเอ (Eicosapentaenoic) และ ดีเอชเอ (Docosahexaenoic)

ร่างกายสามารถสร้างกรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวได้ จึงไม่จัดว่าเป็นกรดไขมันที่จำเป็น ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งบางตัว ร่างกายสร้างเองไม่ได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร จึงถือว่าเป็นกรดไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid) ตัวอย่างกรดไขมันจำเป็น ได้แก่ กรดไลโนเลอิก และกรดไลโนเลนิก

กรดไขมัน สำคัญอย่างไร

กรดไขมันแต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกันและส่งผลกระทบต่อสุขภาพแตกต่างกันไป กรดไขมันอิ่มตัวจะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในเลือด กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวมีคุณสมบัติลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL-C) กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งพบมากในปลาทะเล ประกอบไปด้วยกรดไขมัน 2 ชนิดคือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) และ ดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) อีพีเอ สามารถลดปัญหาของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เนื่องจากเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารไอโคซานอยด์ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกล็ดเลือด และร่างกายสามารถนำกรดไขมัน อีพีเอไปสร้างสารที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดด้วย สำหรับดีเอชเอมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองและดวงตาของทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วง 3 เดือนก่อนคลอด ซึ่งเป็นช่วงที่ระบบประสาทเซลล์สมองทารกมีการพัฒนามากที่สุดและมีการสะสมของดีเอชเอมากที่สุด

บทบาทของ คอเลสเตอรอล

คอเลสเตอรอล เป็นไลปิด (Lipid) ที่อยู่ในกลุ่มสเตอรอล (Sterols) สเตอรอลพบได้ทั้งในพืชและสัตว์ แต่คอเลสเตอรอลพบเฉพาะในสัตว์ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลมากได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และสัตว์น้ำทะเลที่มีกระดอง

คอเลสเตอรอล ไม่ให้พลังงานต่อร่างกาย แต่ร่างกายใช้คอเลสเตอรอล เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารที่มีประโยชน์อื่น ๆ เช่น ฮอโมนเพศ วิตามินดี และน้ำดีสำหรับย่อยไขมันในอาหาร คอเลสเตอรอล ส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่รับประทานและอีกส่วนหนึ่งมาจากการสร้างของร่างกายเอง

ถ้ารับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอล มากกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง อาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease)

ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกายสามารถช่วยดูดซึมวิตามินเข้าสู่ร่างกายและเป็นไขมันที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ แต่หากมีมากเกินไป คือมากกว่า 150 มิลลิกรัมในเลือด 1 เดซิลิตรในผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดและในผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะเพิ่มการสะสมคอเลสเตอรอลใต้ผนังหลอดเลือดซึ่งทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้

ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมันและยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ในกระแสเลือด

แม้ว่าคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เป็นสารประเภทไขมัน แต่ก็สามารถอยู่ในกระแสเลือดได้โดยการรวมตัวกับโปรตีนและไขมันชนิดอื่น ๆ เกิดเป็นองค์ประกอบที่เรียกว่า “ไลโปโปรตีน” คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์กระจายอยู่ในไลโปโปรตีนที่สำคัญ 4 ชนิด ดังนี้

1. แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน (LDL) ทำหน้าที่พาคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากมีมากเกินไปก็นำเอาคอเลสเตอรอลไปฝังไว้ที่ผนังหลอดเลือด เกิดเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คอเลสเตอรอลส่วนใหญ่ในกระแสเลือดจะอยู่ในรูปแอล ดี แอล ไลโปโปรตีน

2. เอช ดี แอล ไลโปโปรตีน (HDL) ทำหน้าที่พาคอเลสเตอรอลไปใช้ที่ตับ ดังนั้นการมีเอช ดี แอล สูงๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

3. วี แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน (VLDL) ทำหน้าที่ขนส่งไตรกลีเซอไรด์ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย คอเลสเตอรอลที่อยู่ใน วี แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน มีเพียง 1 ใน 5 ของไตรกลีเซอไรด์

4. ไคโลไมครอน (Chylomicron) ทำหน้าที่ลำเลียงไขมันที่ถูกดูดซึมจากทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ไขมันที่อยู่ในไคโลไมครอนส่วนใหญ่ คือ ไตรกลีเซอไรด์

ภาวะ คอเลสเตอรอลสูง

ภาวะคอเลสเตอรอลสูง หมายถึงในเลือดมีคอเลสเตอรอลรวม (Total cholesterol, TC) สูง หรือ ระดับแอล ดี แอล คอเลสเตอรอล (LDL cholesterol, LDL) สูง

สาเหตุสำคัญ 3 ประการที่ทำให้เกิดภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง คือ

1. อาหาร ได้แก่

- การบริโภคอาหารประเภทไขมันอิ่มตัวมากเกินไป
- การบริโภคอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมากเกินไป
- การบริโภคอาหารใดๆมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย

2. ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลมาก ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรม

3. โรคอื่นๆ เช่น โรคไต ไฮโปไทรอยด์ เบาหวาน เป็นต้น



คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ในกระแสเลือด

แม้ว่าคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เป็นสารประเภทไขมัน แต่ก็สามารถอยู่ในกระแสเลือดได้โดยการรวมตัวกับโปรตีนและไขมันชนิดอื่น ๆ เกิดเป็นองค์ประกอบที่เรียกว่า “ไลโปโปรตีน” คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์กระจายอยู่ในไลโปโปรตีนที่สำคัญ 4 ชนิด ดังนี้

1. แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน (LDL) ทำหน้าที่พาคอเลสเตอรอลไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย หากมีมากเกินไปก็นำเอาคอเลสเตอรอลไปฝังไว้ที่ใต้ผนังหลอดเลือด เกิดเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คอเลสเตอรอลส่วนใหญ่ในกระแสเลือดจะอยู่ในรูปแอล ดี แอล ไลโปโปรตีน

2. เอช ดี แอล ไลโปโปรตีน (HDL) ทำหน้าที่พาคอเลสเตอรอลไปใช้ที่ตับ ดังนั้นการมีเอช ดี แอล สูง ๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

3. วี แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน (VLDL) ทำหน้าที่ขนส่งไตรกลีเซอไรด์ไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย คอเลสเตอรอลที่อยู่ใน วี แอล ดี แอล ไลโปโปรตีน มีเพียง 1 ใน 5 ของไตรกลีเซอไรด์

4. ไคโลไมครอน (Chylomicron) ทำหน้าที่ลำเลียงไขมันที่ถูกดูดซึมจากทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ไขมันที่อยู่ในไคโลไมครอนส่วนใหญ่ คือ ไตรกลีเซอไรด์

คำแนะนำ ในการบริโภคไขมัน

การบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวันสำหรับประชาชนทั่วไปคือ ควรได้รับไขมันทั้งหมดร้อยละ 20-30 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี ได้แก่ เด็กอายุ 6-13 ปี, หญิงวัยทำงาน, และผู้สูงอายุ ควรได้รับไขมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา ส่วนผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี ได้แก่ วัยรุ่น และชายวัยทำงาน ควรได้รับไขมันไม่เกินวันละ 7 ช้อนชา โดยแยกเป็นชนิดของไขมันดังนี้

1. รับประทานกรดไขมันอิ่มตัว น้อยกว่าร้อยละ 7 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อวัน
2. รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ประมาณร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อวัน
3. รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ประมาณร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อวัน
4. รับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน



ค้าย่อ

SFA	:	กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid)
MUFA	:	กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid)
PUFA	:	กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid)
EPA	:	อีพีเอ (C20 : 5 n-3) (Eicosapentaenoic acid)
DHA	:	ดีเอชเอ (C22 : 6 n-3) (Docosahexaenoic acid)
ND	:	Not detected
18 : 1	:	กรดโอเลอิก (Oleic acid, C18 : 1 n-9)
18 : 2	:	กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid, C18 : 2 n-6)
ก.	:	กรัม
มก.	:	มิลลิกรัม
มล.	:	มิลลิลิตร
ชต.	:	ช้อนโต๊ะ (ช้อนกินข้าว)

ตารางที่ 1 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ไก่, กิ่ง		100	197	1.5	581	471	341	394	218	4	30
		1 ชต.	15	30	0.2	87	71	51	59	33	1	4
2	ไก่, ตับ		100	336	7.9	3,333	3,065	1,319	2,727	617	96	332
		1 ชต.	17	57	1.3	567	521	224	464	105	16	56
3	ไก่, น่อง		100	100	10.0	2,957	4,552	2,366	3,747	2,116	28	72
		1 ชต.	15	15	1.5	444	683	355	562	317	4	11
4	ไก่, เลือด (สุก)		100	27	0.1	27	23	24	20	12	2	ND
		1 ชต.	13	4	0.0	4	3	3	3	2	0.3	ND
5	ไก่, หนัง		100	93	58.2	18,711	28,060	10,769	23,121	9,71	198	303
		1 ชต.	15	14	8.7	2,807	4,209	1,615	3,468	1,456	30	45
6	ไก่, หัวใจ		100	157	3.3	1,113	1,022	973	858	646	22	43
		1 ชต.	14	22	0.5	156	143	136	120	90	3	6

ตารางที่ 1 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ไก่, อก (ไม่ติดมัน)		100	63	1.5	489	595	365	499	262	11	46
		1 ชต.	15	9	0.2	73	89	55	75	39	2	7
8	ไก่, อก+หนัง		100	70	14.6	4,482	6,511	3,372	5,354	3,082	55	83
		1 ชต.	15	10	2.2	672	977	506	803	462	8	12
9	ไข่ไก่, ไข่ขาว		100	0	0.3	96	59	56	42	31	2	10
		1 ฟอง	35	0	0.1	34	21	20	15	11	1	4
10	ไข่ไก่, ไข่แดง		100	1,250	30.0	10,468	14,135	5,009	12,682	3,811	ND	550
		1 ฟอง	15	188	4.5	1,570	2,120	751	1,902	572	ND	82
11	ไข่ไก่, ทั้งฟอง		100	427	8.8	3,125	4,189	1,358	3,751	1,049	ND	165
		1 ฟอง	50	214	4.4	1,562	2,094	679	1,876	524	ND	82
12	ไข่ไก่ดำ, ไข่แดง		100	1,274	29.3	10,284	12,505	5,939	11,937	4,776	ND	363
		1 ฟอง	15	191	4.4	1,543	1,876	891	1,790	716	ND	54

ตารางที่ 1 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไก่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
13	ไข่ไก่ดำ, ทั้งฟอง		100	565	11.6	4,084	4,897	2,359	4,669	1,924	ND	134
		1 ฟอง	50	282	5.8	2,042	2,448	1,180	2,334	962	ND	67
14	ไข่เป็รียว, ไข่แดง		100	1,611	32.7	11,249	15,266	5,492	14,266	4,341	ND	346
		1 ฟอง	15	242	4.9	1,687	2,290	824	2,140	651	ND	52
15	ไข่เป็รียว, ทั้งฟอง		100	281	5.8	1,966	2,669	998	2,512	810	ND	37
		1 ฟอง	80	225	4.6	1,573	2,135	798	2,010	648	ND	30
16	ไข่อ่อนไก่		100	1,457	37.8	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	ND	ND
		1 ชต.	11	5	11	3,662	5,695	1,641	4,897	1,556	ND	ND
18	ไส้กรอกไก่ คอกเทล		100	42	16.1	5,538	7,082	3,240	6,350	3,062	ND	ND
		1 ชิ้น	5	2	0.8	277	354	162	318	153	ND	ND
19	ไส้กรอกไก่, ทอด		100	117	38.0	11,514	17,450	8,211	15,011	7,096	61	122
		1 ชิ้น	7	8	2.7	806	1,222	575	1,051	497	4	8



ตารางที่ 2 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในกุ้ง

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กุ้งกุลาดำ		100	175	1.2	373	247	401	166	52	89	164
		1 ชต.	16	28	0.2	60	40	64	26	8	14	26
2	กุ้งแช่บ๊วย		100	192	0.9	280	192	324	142	57	56	153
		1 ชต.	16	31	0.1	45	31	52	23	9	9	24
3	กุ้งตะกาด		100	187	1.4	459	375	429	246	87	90	145
		1 ชต.	16	30	0.2	73	60	69	39	14	14	23
4	กุ้งนาง, ไข่		100	286	13.1	3,928	5,523	3,017	4,708	1,681	456	479
		1 ชต.	10	29	1.3	393	552	302	471	168	46	48
5	กุ้งนาง, เนื้อ		100	146	0.7	214	219	252	189	111	67	28
		1 ชต.	16	23	0.1	34	35	40	30	18	11	4

ตารางที่ 2 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในกุ้ง

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
6	กุ้งนาง, ไขมันกุ้ง		100	138	34.0	13,004	13,942	5,760	11,516	4,210	279	550
		1 ชต.	10	14	3.4	1,300	1,394	576	1,152	421	28	55
7	กุ้งฝอย		100	196	3.4	1,055	947	925	599	168	235	94
		1 ชต.	10	20	0.3	106	95	92	60	17	24	9
8	มันกุ้ง สำเร็จรูป		100	107	18.0	6,520	6,756	3,482	5,318	2,049	168	148
		1 ชต.	10	11	1.8	652	676	348	532	205	17	15
9	ลูกชิ้นกุ้ง, ทอด		100	98	7.5	2,899	3,064	1,492	2,941	1,175	35	138
		1 ลูก	10	10	0.8	290	306	149	294	118	4	14

ตารางที่ 3 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ไข่ไก่, ไข่ขาว		100	0	0.3	96	59	56	42	31	2	10
		1 ฟอง	35	0	0.1	34	21	20	15	11	1	4
2	ไข่ไก่, ไข่แดง		100	1,250	30.0	10,468	14,135	5,009	12,682	3,811	ND	550
		1 ฟอง	15	188	4.5	1,570	2,120	751	1,902	572	ND	82
3	ไข่ไก่, ทั้งฟอง		100	427	8.8	3,125	4,189	1,358	3,751	1,049	ND	165
		1 ฟอง	50	214	4.4	1,562	2,094	679	1,876	524	ND	82
4	ไข่ไก่, ไข่อ่อน		100	1,457	37.8	12,632	18,131	6,354	16,728	4,712	ND	772
5	ไข่ไก่ดำ, ไข่แดง		100	1,274	29.3	10,284	12,505	5,939	11,937	4,776	ND	363
		1 ฟอง	15	191	4.4	1,543	1,876	891	1,790	716	ND	54
6	ไข่ไก่ดำ, ทั้งฟอง		100	565	11.6	4,084	4,897	2,359	4,669	1,924	ND	134
		1 ฟอง	50	282	5.8	2,042	2,448	1,180	2,334	962	ND	67

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ไข่กึ่งนาง		100	286	13.1	3,928	5,523	3,017	4,708	1,681	456	479
		1 ชต.	10	29	1.3	393	552	302	471	168	46	48
8	ไข่เต่า		100	202	10.3	3,648	5,298	993	4,566	264	76	111
		1 ฟอง	40	81	4.1	1,459	2,119	397	1,826	106	30	44
9	ไข่นกกระทา		100	508	13.2	4,942	5,338	2,721	5,017	2,123	ND	318
		1 ฟอง	10	51	1.3	494	534	272	502	212	ND	32
10	ไข่ปลาคอดน้ำจืด		100	945	10.3	3,337	2,811	2,807	2,062	473	177	1,043
		1 ชต.	15	142	1.5	500	422	421	309	71	26	156
11	ไข่ปลาเก๋า		100	499	5.3	1,944	1,259	1,368	778	34	115	699
		1 ชต.	13	65	0.7	253	164	178	101	4	15	91
12	ไข่ปลาชอง		100	864	10.0	4,074	2,501	2,345	1,992	263	190	907
		1 ชต.	15	130	1.5	611	375	352	299	39	28	136

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
13	ไข่ปลาค้าวตัวใหญ่		100	136	3.7	1,502	1,327	663	990	136	56	147
		1 ชต.	15	20	0.6	225	199	99	148	20	8	22
14	ไข่ปลาช่อน		100	434	47.0	4,561	19,565	10,213	13,786	2,454	414	1,646
		1 ชต.	15	65	7.0	684	2,935	1,532	2,068	368	62	247
15	ไข่ปลาดอกหมาก		100	679	6.9	1,615	1,315	1,809	851	67	197	846
		1 ชต.	15	102	1.0	242	197	271	128	10	30	127
16	ไข่ปลาคุก้าน		100	499	5.8	2,004	1,900	1,445	1,730	473	107	450
		1 ชต.	15	75	0.9	301	285	217	260	71	16	68
17	ไข่ปลาตะเพียน		100	424	14.9	5,680	3,172	5,169	2,790	2,408	304	1,092
		1 ชต.	16	68	2.4	909	508	827	446	385	49	175
18	ไข่ปลาเนื้ออ่อน		100	723	11.3	4,418	2,745	3,213	1,842	301	340	1,352
		1 ชต.	15	108	1.7	663	412	482	276	45	51	203

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ไข่ปลาแป้น		100	562	6.5	2,125	1,341	2,167	880	167	552	757
		1 ชต.	15	84	1.0	319	201	325	132	25	83	114
20	ไข่ปลาสิง		100	265	8.3	3,343	2,995	1,372	2,392	412	61	319
		1 ชต.	15	40	1.2	501	449	206	359	62	9	48
21	ไข่ปลาสด, แห่ง		100	504	51.2	3,180	25,743	12,797	19,414	2,479	497	2,489
		1 ชต.	20	101	10.2	636	5,149	2,559	3,883	496	99	498
22	ไข่ปลาสูบ		100	892	9.3	3,820	1,666	3,078	1,406	202	186	1,574
		1 ชต.	15	134	1.4	573	250	462	211	30	28	236
23	ไข่ปลาอดแอด		100	861	6.7	2,106	1,397	1,960	1,081	51	220	1,088
		1 ชต.	15	129	1.0	316	210	294	162	8	33	163
24	ไข่ปลาอีสร้อย		100	912	7.9	2,819	1,411	2,497	929	111	445	1,057
		1 ชต.	15	137	1.2	423	212	374	139	17	67	158

ตารางที่ 3 (ต่อ) คอเลสเตรอลและกรดไขมันในไข่

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
25	ไข่ปุม้า		100	275	4.4	1,447	832	1,343	554	112	400	288
		1 ชต.	15	41	0.7	217	125	201	83	17	60	43
26	ไข่เบ็ด, ไข่แดง		100	1,448	40.8	12,493	21,421	6,326	19,771	3,263	69	1,311
		1 ฟอง	23	333	9.4	2,873	4,927	1,455	4,547	750	16	302
27	ไข่เบ็ด, ทั้งฟอง		100	543	16.1	4,568	8,270	2,539	7,570	1,126	116	494
		1 ฟอง	60	326	9.6	2,741	4,962	1,523	4,542	676	70	296
28	ไข่ไก่เปรี้ยว, ไข่แดง		100	1,611	32.7	11,249	15,266	5,492	14,266	4,341	ND	346
		1 ฟอง	15	242	4.9	1,687	2,290	824	2,140	651	ND	52
29	ไข่ไก่เปรี้ยว, ทั้งฟอง		100	281	5.8	1,966	2,669	998	2,512	810	ND	37
		1 ฟอง	80	225	4.6	1,573	2,135	798	2,010	648	ND	30
30	ไข่แมงดา		100	369	10.6	2,441	3,346	3,287	2,517	329	1,073	298
		1 ชต.	15	55	1.6	366	502	493	378	49	161	45

ตารางที่ 4 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)							
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA	
1	วัว, กระเพาะ		100	77	0.5	163	156	95	141	35	1	1	
		1 ชต.	18	14	0.1	29	28	17	25	6	0.2	0.2	
2	วัว, ขอบกระดิ่ง		100	72	3.1	1,785	1,001	112	899	56	ND	ND	
		1 ชต.	18	13	0.5	321	180	20	162	10	ND	ND	
3	วัว, ขั้วกระเพาะ		100	71	28.2	17,620	8,299	700	7,586	367	ND	ND	
		1 ชต.	18	13	5.1	3,172	1,494	126	1,365	66	ND	ND	
4	วัว, ตับ		100	218	4.6	1,914	1,139	1,069	960	284	81	66	
		1 ชต.	17	37	0.8	325	194	182	163	48	14	11	
5	วัว, ไต		100	255	2.3	792	553	769	475	347	55	ND	
		1 ชต.	18	46	0.4	142	100	138	86	62	10	ND	
6	วัว, เนื้อ		100	65	1.7	782	632	170	585	84	10	ND	
		1 ชต.	17	11	0.3	133	107	29	99	14	2	ND	
7	วัว, ปอด		100	333	2.3	1,031	690	395	615	142	12	ND	
		1 ชต.	18	60	0.4	186	124	71	111	26	2	ND	

ตารางที่ 4 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในวัว

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
8	วัว, ผ้าชีรี		100	60	5.5	3,429	1,547	223	1,394	122	ND	ND
		1 ชต.	18	11	1.0	617	278	40	251	22	ND	ND
9	วัว, ม้าม		100	273	1.9	819	405	488	356	107	31	10
		1 ชต.	18	49	0.3	147	73	88	64	19	6	2
10	วัว, สันใน		100	55	3.3	1,193	1,585	245	1,437	109	15	9
		1 ชต.	17	9	0.5	203	269	42	244	18	3	2
11	วัว, หัวใจ		100	165	4.3	1,909	1,374	545	1,257	289	27	ND
		1 ชต.	18	30	0.8	344	247	98	226	52	5	ND
12	หางวัว		100	63	4.3	1,429	2,425	193	2,188	94	7	ND
		1 ชต.	17	11	0.7	243	412	33	372	16	1	ND
13	นมวัว		100	17	3.8	2,429	1,125	78	975	64	ND	ND
		1 กล่อง	200 มล.	34	7.7	4,858	2,250	156	1,950	128	ND	ND

ตารางที่ 5 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเบ็ด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	เบ็ด, กุ้ง		100	137	0.8	333	190	178	177	84	1	10
		1 ชต.	15	20	0.1	50	28	27	26	13	0.2	2
2	เบ็ด, ไข่แดง		100	1,448	40.8	12,493	21,421	6,326	19,771	3,263	69	1,311
		1 ฟอง	23	333	9.4	2,873	4,927	1,455	4,547	750	16	302
3	เบ็ด, ไข่ทั้งฟอง		100	543	16.1	4,568	8,270	2,539	7,570	1,126	116	494
		1 ฟอง	60	326	9.6	2,741	4,962	1,523	4,542	676	70	296
4	เบ็ด, ตับ		100	235	3.5	1,413	769	1,087	728	367	6	131
		1 ชต.	17	40	0.6	240	131	185	124	62	1	22
5	เบ็ด, เนื้อ		100	82	2.2	680	806	588	756	378	4	28
		1 ชต.	15	12	0.3	102	121	88	113	57	1	4
6	เบ็ด, เนื้อ+หนัง		100	76	26.9	7,239	14,480	4,945	13,622	4,523	ND	ND
		1 ชต.	15	11	4.0	1,086	2,172	742	2,043	678	ND	ND

ตารางที่ 5 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในเบ็ด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	เบ็ด, ห้าง		100	81	73.1	19,975	37,721	14,729	35,361	13,801	ND	ND
		1 ชต.	15	12	11.0	2,996	5,658	2,209	5,304	2,070	ND	ND
8	เบ็ด, หัวใจ		100	129	5.9	1,543	2,647	1,445	2,375	840	18	35
		1 ชต.	14	18	0.8	216	370	202	332	118	2	5
9	เบ็ด, น้ำมัน		100	43	100.0	28,470	55,140	15,860	51,390	15,300	ND	ND
		1 ชต.	11	5	11.0	3,132	6,065	1,745	5,653	1,683	ND	ND
10	เบ็ด, เลือด (สุก)		100	70	0.3	135	85	92	74	51	2	4
		1 ชต.	13	9	0.0	18	11	12	10	7	0.3	0.5

ตารางที่ 6 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ปลากะเบน		100	62	0.8	223	217	210	162	25	25	43
		1 ชุด.	15	9	0.1	33	32	32	24	4	4	6
2	ปลากะบอก		100	64	1.6	621	328	403	110	38	143	82
		1 ชุด.	15	10	0.2	93	49	60	16	6	21	12
3	ปลากะพงขาว		100	69	1.5	564	400	446	281	38	63	238
		1 ชุด.	15	10	0.2	85	60	67	42	6	9	36
4	ปลากะพงแดง		100	57	1.6	563	378	553	238	28	103	271
		1 ชุด.	15	8	0.2	84	57	83	36	4	15	41
5	ปลากูเรอ		100	87	1.4	492	268	516	187	28	93	285
		1 ชุด.	15	13	0.2	74	40	77	28	4	14	43
6	ปลาเก๋า, ไข่		100	499	5.3	1,944	1,259	1,368	778	34	115	699
		1 ชุด.	13	65	0.7	253	164	178	101	4	15	91

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ปลาเก๋า, ตับ		100	309	5.4	2,165	864	1,694	632	140	240	679
		1 ชต.	17	52	0.9	368	147	288	107	24	41	115
8	ปลาเก๋า, เนื้อ		100	38	0.3	102	62	133	54	6	15	66
		1 ชต.	14	5	0.0	14	9	19	8	1	2	9
9	ปลาข้าวสาร, แห้ง		100	381	3.8	1,572	545	1,449	274	50	296	832
		1 ชต.	5	19	0.2	79	27	72	14	2	15	42
10	ปลาจักรฆาน, ตับ		100	232	4.8	2,070	845	1,428	713	51	116	747
		1 ชต.	11	26	0.5	228	93	157	78	6	13	82
11	ปลาจักรฆาน, เนื้อ		100	46	0.4	148	40	163	38	6	8	104
		1 ชต.	14	6	0.1	21	6	23	5	1	1	14
12	ปลาจระเม็ดขาว		100	56	2.6	1,174	585	539	414	43	71	265
		1 ชต.	14	8	0.4	164	82	75	58	6	10	37

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
13	ปลาทูน่า		100	53	3.6	1,088	402	1,561	315	62	134	906
		1 ชต.	14	7	0.5	152	56	218	44	9	19	127
14	ปลาซาบะ, ไข่		100	381	7.2	1,734	2,444	2,945	1,539	197	586	1,623
		1 ชต.	15	57	1.1	260	367	442	231	30	88	243
15	ปลาซาบะ, เนื้อ		100	60	16.2	2,966	8,306	3,819	1,648	231	866	1,682
		1 ชต.	15	9	2.4	445	1,246	573	247	35	130	252
16	ปลาซลมอน, หัว		100	64	16.1	3,078	6,777	5,160	2,314	625	1,235	1,629
		1 ชต.	15	10	2.4	462	1,016	774	347	94	185	244
17	ปลาดอกหมาก, ไข่		100	679	6.9	1,615	1,315	1,809	851	67	197	846
		1 ชต.	10	68	0.7	162	132	181	85	7	20	85
18	ปลาดอกหมาก, เนื้อ		100	71	1.0	383	178	356	122	9	31	176
		1 ชต.	15	11	0.1	57	27	53	18	1	5	26

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ปลาดาบเงิน		100	46	1.9	756	419	614	311	59	43	276
		1 ชต.	15	7	0.3	113	63	92	47	9	6	41
20	ปลาทูรายแดง		100	57	0.7	226	106	284	83	10	21	181
		1 ชต.	15	8	0.1	34	16	43	12	2	3	27
21	ปลาทู		100	76	5.2	1,695	953	1,978	391	87	636	778
		1 ชต.	14	11	0.7	237	133	277	55	12	89	109
22	ปลาทูน่า		100	51	0.8	345	149	261	116	18	26	183
		1 ชต.	15	8	0.1	52	22	39	17	3	4	27
23	ปลาน้ำดอกไม้		100	64	3.5	1,296	878	928	622	62	139	518
		1 ชต.	15	10	0.5	194	132	139	93	9	21	78
24	ปลาใบขนุน		100	51	1.0	439	188	292	148	17	41	172
		1 ชต.	15	8	0.1	66	28	44	22	2	6	26

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
25	ปลาแบน, ไข่		100	562	6.5	2,125	1,341	2,167	880	167	552	757
		1 ชต.	15	84	1.0	319	201	325	132	25	83	114
26	ปลาแบน, เนื้อ		100	62	1.6	545	291	517	209	41	123	176
		1 ชต.	15	9	0.2	82	44	78	31	6	18	26
27	ปลาริวกิว, หวาน		100	74	1.9	750	514	454	437	11	41	222
		1 ชต.	9	7	0.2	68	46	41	39	1	4	20
28	ปลาสิ่กุน		100	74	1.7	631	298	614	199	4	72	424
		1 ชต.	15	11	0.3	95	45	92	30	1	11	64
29	ปลาไส้ตัน		100	73	1.1	416	151	417	94	23	73	235
		1 ชต.	11	8	0.1	46	17	46	10	2	8	26
30	ปลาหมึกกระดอง, ตัว		100	322	1.2	444	118	551	76	14	95	320
		1 ชต.	15	48	0.2	67	18	83	11	2	14	48

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
31	ปลาหมึกกระดอง, หัว		100	405	1.7	597	150	776	81	17	141	439
		1 ชต.	15	61	0.3	90	22	116	12	2	21	66
32	ปลาหมึกกระเป๋		100	187	0.6	205	48	310	31	3	55	154
		1 ชต.	14	26	0.1	29	7	43	4	0.4	8	22
33	ปลาหมึกกล้วย, ตัว		100	251	1.1	351	110	537	58	17	127	287
		1 ชต.	14	35	0.1	49	15	75	8	2	18	40
34	ปลาหมึกกล้วย, หัว		100	321	1.5	517	119	704	68	14	112	468
		1 ชต.	14	45	0.2	72	17	98	10	2	16	66
35	ปลาออกแดด, ไข่		100	861	6.7	2,106	1,397	1,960	1,081	51	220	1,088
		1 ชต.	10	86	0.7	211	140	196	108	5	22	109
36	ปลาออกแดด, เนื้อ		100	60	2.4	1,031	596	632	433	23	64	342
		1 ชต.	15	9	0.4	155	89	95	65	3	10	51

ตารางที่ 6 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาทะเล

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
37	ปลาอังเกย		100	72	1.0	388	230	321	170	10	49	143
		1 ชต.	15	11	0.1	58	34	48	26	2	7	21
38	ปลาอินทรี		100	53	4.0	1,615	864	1,079	589	91	153	603
		1 ชต.	15	8	0.6	242	130	162	88	14	23	90
39	หูลลาม, แห่ง		100	61	0.5	183	164	120	145	85	1	12
40	ปลาเส้น		100	30	0.2	67	28	54	20	2	7	33
		1 ชต.	10	3	0.0	7	3	5	2	0.2	1	3
41	ลูกชิ้นปลา		100	35	0.5	243	133	148	121	50	12	63
		1 ลูก	10	4	0.1	24	13	15	12	5	1	6

ตารางที่ 7 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ปลากด, เนื้อ		100	77	2.4	845	870	484	601	164	24	97
		1 ชต.	15	12	0.4	127	130	73	90	25	4	14
2	ปลากด, ไข่		100	945	10.3	3,337	2,811	2,807	2,062	473	177	1,043
		1 ชต.	15	142	1.5	500	422	421	309	71	26	156
3	ปลากดคัง		100	47	1.0	364	275	236	191	36	26	58
		1 ชต.	15	7	0.1	55	41	35	29	5	4	9
4	ปลากดเหลือง		100	85	5.3	1,879	2,004	1,174	1,655	530	82	352
		1 ชต.	15	13	0.8	282	301	176	248	80	12	53
5	ปลากทราย		100	77	1.1	355	353	338	282	155	8	26
		1 ชต.	14	11	0.2	50	49	47	39	22	1	4
6	ปลากะทิง		100	76	3.1	1,122	1,100	623	664	274	45	95
		1 ชต.	15	11	0.5	168	165	93	100	41	7	14

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ปลากา		100	53	2.5	1,050	555	618	390	127	54	70
		1 ชต.	15	8	0.4	158	83	93	58	19	8	10
8	ปลาขาว		100	102	3.7	1,355	1,242	785	900	172	122	155
		1 ชต.	15	15	0.5	203	186	118	135	26	18	23
9	ปลาชียง, ไข่		100	864	9.9	4,074	2,501	2,345	1,992	263	190	907
		1 ชต.	15	130	1.5	611	375	352	299	39	28	136
10	ปลาชียง, เนื้อ		100	81	2.1	864	683	429	442	72	41	151
		1 ชต.	14	11	0.3	121	96	60	62	10	6	21
11	ปลาชียง, เนื้อ+หนัง		100	138	5.8	2,359	1,913	928	1,028	206	115	162
		1 ชต.	14	19	0.8	330	268	130	144	29	16	23
12	ปลาคัง, ตับ		100	753	6.3	1,985	1,950	1,545	1,527	589	101	386
		1 ชต.	15	113	0.9	298	292	232	229	88	15	58

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
13	ปลาคัง,เนื้อ		100	67	2.2	755	851	422	689	214	22	70
		1 ชต.	15	10	0.3	113	128	63	103	32	3	10
14	ปลาค้าว (ตัวเล็ก)		100	116	2.2	881	680	445	486	111	34	119
		1 ชต.	15	17	0.3	132	102	67	73	17	5	18
15	ปลาค้าว (ตัวใหญ่), ไข่		100	136	3.7	1,502	1,327	663	990	136	56	147
		1 ชต.	15	20	0.6	225	199	99	148	20	8	22
16	ปลาค้าว (ตัวใหญ่), ตับ		100	285	5.7	2,233	1,427	1,643	1,004	174	143	613
		1 ชต.	15	43	0.9	335	214	246	151	26	21	92
17	ปลาค้าว (ตัวใหญ่), เนื้อ		100	66	10.1	4,043	3,861	1,638	2,808	472	140	275
		1 ชต.	15	10	1.5	606	579	246	421	71	21	41
18	ปลาจระเม็ดน้ำจืด		100	82	12.3	6,826	3,498	1,723	3,071	1,283	38	167
		1 ชต.	14	11	1.7	956	490	241	430	180	5	23

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
19	ปลาโจก		100	75	10.8	4,518	4,634	1,080	3,932	263	120	108
		1 ชต.	15	11	1.6	678	695	162	590	39	18	16
20	ปลาฉลาด		100	61	0.8	276	202	227	124	44	20	48
		1 ชต.	15	9	0.1	41	30	34	19	7	3	7
21	ปลาช่อน, ไซ้		100	434	47.0	4,561	19,565	10,213	13,786	2,454	414	1,646
		1 ชต.	15	65	7.0	684	2,935	1,532	2,068	368	62	247
22	ปลาช่อน, ตั๊บ		100	285	31.0	11,229	10,184	7,368	8,149	2,537	642	2,298
		1 ชต.	15	43	4.6	1,684	1,528	1,105	1,222	380	96	345
23	ปลาช่อน, เนื้อ		100	44	4.3	1,324	859	1,608	698	260	160	710
		1 ชต.	15	7	0.6	199	129	241	105	39	24	106
24	ปลาช่อน, พุง		100	207	7.7	2,447	2,837	1,285	1,748	364	67	113
		1 ชต.	15	31	1.2	367	426	193	262	55	10	17



ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
25	ปลาช่อนนา		100	59	0.5	169	100	206	74	60	10	51
		1 ชต.	15	9	0.1	25	15	31	11	9	2	8
26	ปลาดุก, ตัวเล็ก		100	96	6.1	2,207	2,308	1,238	1,918	903	46	88
		1 ชต.	14	13	0.9	309	323	173	268	126	6	12
27	ปลาดุก, ตัวใหญ่		100	101	8.2	2,765	2,991	1,968	2,647	1,438	102	167
		1 ชต.	14	14	1.1	387	419	276	370	201	14	23
28	ปลาดุกด้าน, ไซ		100	499	5.8	2,004	1,900	1,445	1,730	473	107	450
		1 ชต.	15	75	0.9	301	285	217	260	71	16	68
29	ปลาดุกด้าน, เนื้อ		100	94	3.0	1,019	1,234	604	1,083	352	16	126
		1 ชต.	14	13	0.4	143	173	84	152	49	2	18
30	ปลาดุกอูย		100	69	4.7	1,740	1,879	923	1,640	602	41	145
		1 ชต.	14	10	0.7	244	263	129	230	84	6	20

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
31	ปลาดตะกอก		100	51	1.9	753	638	305	599	139	11	40
		1 ชต.	15	8	0.3	113	96	46	90	21	2	6
32	ปลาดตะเพียน, ไซ้		100	424	14.9	5,680	3,172	5,169	2,790	2,408	304	1,092
		1 ชต.	16	68	2.4	909	508	827	446	385	49	175
33	ปลาดตะเพียน, เนื้อ		100	63	3.4	1,268	1,013	951	857	591	43	128
		1 ชต.	14	9	0.5	178	142	133	120	83	6	18
34	ปลาเทโพ		100	95	5.6	2,912	2,167	374	2,004	294	ND	23
		1 ชต.	15	14	0.8	437	325	56	301	44	ND	3
35	ปลาทับทิม, ตับ		100	353	20.7	7,798	9,987	2,307	8,093	1,446	ND	465
		1 ชต.	15	53	3.1	1,170	1,498	346	1,214	217	ND	70
36	ปลาทับทิม, เนื้อ		100	51	2.5	859	903	579	702	288	26	134
		1 ชต.	15	8	0.4	129	135	87	105	43	4	20

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
37	ปลานวลจันทร์		100	55	1.2	351	400	356	297	182	19	50
		1 ชต.	15	8	0.2	53	60	53	44	27	3	8
38	ปลาน้ำเงิน		100	87	0.8	270	213	268	169	56	21	83
		1 ชต.	15	13	0.1	40	32	40	25	8	3	12
39	ปลานิล, ตับ		100	146	7.4	2,484	2,157	1,986	1,426	843	40	370
		1 ชต.	15	22	1.1	373	324	298	214	126	6	56
40	ปลานิล, เนื้อ		100	42	0.9	286	266	253	176	104	12	38
		1 ชต.	15	6	0.1	43	40	38	26	16	2	6
41	ปลาเนื้ออ่อน, ไข่		100	723	11.3	4,418	2,745	3,213	1,842	301	340	1,352
		1 ชต.	15	108	1.7	663	412	482	276	45	51	203
42	ปลาเนื้ออ่อน, เนื้อ		100	140	2.1	786	767	432	554	52	43	149
		1 ชต.	15	21	0.3	118	115	65	83	8	6	22

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
43	ปลาบู่		100	60	0.7	239	144	228	99	60	18	41
		1 ชต.	15	9	0.1	36	22	34	15	9	3	6
44	ปลาปึกไก่		100	176	8.5	3,777	2,952	1,260	1,947	229	264	116
		1 ชต.	15	26	1.3	566	443	189	292	34	40	17
45	ปลาแปบ		100	89	3.4	1,411	1,244	576	1,104	284	23	111
		1 ชต.	15	13	0.5	212	187	86	166	43	3	17
46	ปลาม้า		100	63	3.1	1,272	957	597	541	105	79	114
		1 ชต.	15	9	0.5	191	144	90	81	16	12	17
47	ปลาขอน		100	140	5.4	2,305	1,900	948	1,709	335	101	164
		1 ชต.	15	21	0.8	346	285	142	256	50	15	25
48	ปลาชี่สก (ตัวเล็ก)		100	57	1.2	418	284	328	171	86	21	64
		1 ชต.	15	8	0.2	63	43	49	26	13	3	10

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
49	ปลาร้า, ปลาชิว		100	111	2.7	1,129	481	914	332	177	125	443
		1 ชต.	15	17	0.4	169	72	137	50	26	19	66
50	ปลาแรด		100	63	9.0	3,335	3,656	1,620	2,920	853	131	153
		1 ชต.	15	9	1.3	500	548	243	438	128	20	23
51	ปลาลิ่ง, ไช		100	265	8.3	3,343	2,995	1,372	2,392	412	61	319
		1 ชต.	15	40	1.2	501	449	206	359	62	9	48
52	ปลาลิ่ง, ตับ		100	177	5.9	2,441	1,756	1,198	1,384	380	74	251
		1 ชต.	15	26	0.9	366	263	180	208	57	11	38
53	ปลาลิ่ง, เนื้อ		100	53	5.3	2,373	2,001	696	1,593	304	33	108
		1 ชต.	15	8	0.8	356	300	104	239	46	5	16
54	ปลาสลิด		100	70	1.6	562	459	391	299	102	22	86
		1 ชต.	13	9	0.2	73	60	51	39	13	3	11

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
55	พลาสติก, ไข่ (แห้ง)		100	504	51.2	3,180	25,743	12,797	19,414	2,479	497	2,489
		1 ชต.	20	101	10.2	636	5,149	2,559	3,883	496	99	498
56	ปลาทราย		100	74	14.0	4,254	5,256	3,285	4,582	600	310	1,286
		1 ชต.	15	11	2.1	638	788	493	687	90	46	193
57	ปลาสูต		100	73	1.0	323	219	329	156	96	21	78
		1 ชต.	15	11	0.1	48	33	49	23	14	3	12
58	ปลาสูบ, ไข่		100	892	9.3	3820	1666	3078	1406	202	186	1,574
		1 ชต.	15	134	1.4	573	250	462	211	30	28	236
59	ปลาสูบ, เนื้อ		100	62	1.0	418	223	291	167	47	16	114
		1 ชต.	15	9	0.2	63	33	44	25	7	2	17
60	ปลาหมอ		100	90	1.1	352	229	419	165	110	22	87
		1 ชต.	15	14	0.2	53	34	63	25	16	3	13

ตารางที่ 7 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปลาน้ำจืด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
61	ปลาหมอไทย		100	66	0.8	261	245	232	216	77	6	56
		1 ชต.	12	8	0.1	31	29	28	26	9	1	7
62	ปลาหลด		100	98	3.1	1069	1001	376	509	117	41	26
		1 ตัว	7	7	0.2	75	70	26	36	8	3	2
63	ปลาหลด, เนื้อ+หนัง		100	147	2.8	1088	697	445	431	95	14	32
		1 ตัว	7	10	0.2	76	49	31	30	7	1	2
64	ปลาอีสร้อย, ไซ้		100	912	7.9	2819	1411	2497	929	111	445	1,057
		1 ชต.	15	137	1.2	423	212	374	139	17	67	158
65	ปลาอีสร้อย, เนื้อ		100	83	2.5	1011	460	815	281	27	121	375
		1 ชต.	15	12	0.4	152	69	122	42	4	18	56

ตารางที่ 8 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่นๆ

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กบ		100	74	3.5	1,146	995	1,185	731	504	130	358
		1 ชต.	17	12	0.6	195	169	201	124	86	22	61
2	กระรอก, ลอกหนัง		100	179	2.3	746	582	876	542	674	5	47
		1 ชต.	15	27	0.3	112	87	131	81	101	1	7
3	เขียดน้อย, ไข่ตัว		100	136	1.5	556	385	412	335	200	16	37
		1 ชต.	20	27	0.3	111	77	82	67	40	3	7
4	นกกระทา, กิ่ง		100	204	3.3	1,115	1,018	1,003	898	711	8	58
		1 ชต.	15	31	0.5	167	153	150	135	107	1	9
5	นกกระทา, ตับ		100	235	4.2	1,706	932	1,369	823	765	12	190
		1 ชต.	17	40	0.7	290	158	233	140	130	2	32
6	นกกระทา, เนื้อ		100	201	4.7	1,584	1,662	1,343	1,452	1,106	ND	58
		1 ตัว	70	141	3.3	1109	1163	940	1016	774	ND	41

ตารางที่ 8 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่นๆ

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ปลิงทะเล		100	2	0.1	22	22	26	11	5	5	1
		1 ชต.	15	0.3	0.0	3	3	4	2	1	1	0.2
8	ปูทะเล, เนื้อ		100	87	0.4	119	99	169	74	29	68	33
		1 ชต.	10	9	0.0	12	10	17	7	3	7	3
9	ปูทะเล, ฝัก		100	361	4.7	1,721	1,312	1,032	761	281	259	131
		1 ชต.	10	36	0.5	172	131	103	76	28	26	13
10	ปูนา, ตัวเล็ก		100	104	3.0	1018	552	930	434	392	91	17
		1 ชต.	10	10	0.3	102	55	93	43	39	9	2
11	ปูม้า, ไข่		100	275	4.4	1,447	832	1,343	554	112	400	288
		1 ชต.	10	28	0.4	145	83	134	55	11	40	29
12	ปูม้า, เนื้อ		100	90	0.5	128	90	187	65	15	74	42
		1 ตัว	95	86	0.5	122	86	178	62	14	70	40

ตารางที่ 8 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในปูและอื่นๆ

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
13	ปูอัด		100	15	1.0	544	290	165	280	88	9	45
		1 ชิ้น	14	2	0.1	76	40	23	39	12	1	6
14	ลูกอ๊อด		100	128	2.2	801	334	842	275	220	60	84
		1 ชต.	15	19	0.3	120	50	126	41	33	9	13
15	หนุณา		100	124	5.1	1814	1822	1095	1672	433	23	71
		1 ชต.	15	19	0.8	272	273	164	251	65	3	11

ตารางที่ 9 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในแมลง

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	จิ้งหรีด		100	105	6.0	2,205	1,822	1,884	1,710	1,674	ND	ND
		10 ตัว	15	16	0.9	331	273	283	256	251	ND	ND
2	ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน		100	66	4.7	1,447	1,340	1,832	1,299	883	ND	ND
		10 ตัว	28	18	1.3	405	375	513	364	247	ND	ND
3	แมงกิ้งนูน		100	56	1.8	610	549	592	495	496	ND	ND
		10 ตัว	66	37	1.2	403	362	391	327	327	ND	ND
4	แมงป่อง		100	97	2.3	678	1,013	491	972	360	12	2
		1 ตัว	10	10	0.2	68	101	49	97	36	1	0.2
5	หนอนไหมไข่		100	34	20.4	9,947	9,569	584	7,935	449	ND	ND
		1 ชุด.	15	5	3.1	1,492	1,435	88	1,190	67	ND	ND

ตารางที่ 10 คอเลสเทอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเทอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	กุนเชียง, ทอด		100	71	35.9	11,416	16,801	7,144	15,678	6,527	ND	126
		1 ชต.	9	6	3.2	1,027	1,512	643	1,411	587	ND	11
2	กุนเชียง, ย่าง		100	60	39.4	13,016	18,090	7,679	16,824	6,914	35	162
		1 ชต.	9	5	3.5	1,171	1,628	691	1,514	622	3	14
3	เบคอน		100	51	40.1	12,747	15,229	5,128	14,189	4,638	ND	65
		1 ชิ้น	28	14	11.2	3,569	4,264	1,436	3,973	1,299	ND	18
4	เบคอน, ทอด		100	81	42.4	13,975	20,694	7,195	19,192	6,363	42	161
		1 ชิ้น	12	10	5.1	1,677	2,483	863	2,303	764	5	19
5	เลือดหมู, สุก		100	27	0.1	26	21	26	16	13	2	0.20
		1 ชต.	14	4	0.0	4	3	4	2	2	0.3	0.03
6	ไส้กรอกหมูคอกเทล		100	49	18.4	6,071	8,035	4,010	7,254	3,618	ND	ND
		1 ชต.	10	5	1.8	607	804	401	725	362	ND	ND
7	ไส้กรอกหมู, ทอด		100	77	28.8	8,974	12,763	6,621	11,884	6,039	52	72
		1 ชต.	7	5	2.0	628	893	463	832	423	4	5

ตารางที่ 10 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
8	หนังหมู, สด		100	34	5.1	1,526	2,762	767	2,516	713	ND	5
		1 ชต.	15	5	0.8	229	414	115	377	107	ND	1
9	หมู, กระเพาะ		100	181	5.7	2,562	2,385	588	2,232	417	20	20
		1 ชต.	14	25	0.8	359	334	82	312	58	3	3
10	หมู, ขา		100	66	18.0	5,291	9,691	2,724	8,880	2,459	ND	47
		1 ชต.	15	10	2.7	794	1,454	409	1,332	369	ND	7
11	หมู, ตับ		100	364	5.2	2,125	886	1,945	798	861	16	241
		1 ชต.	17	62	0.9	361	151	331	136	146	3	41
12	หมู, ตับอ่อน		100	283	7.0	2,859	2,927	1,088	2,756	877	ND	ND
		1 ชต.	17	48	1.2	486	498	185	468	149	ND	ND
13	หมู, ไต		100	235	3.0	995	729	1,074	669	643	28	49
		1 ชต.	15	35	0.4	149	109	161	100	96	4	7
14	หมู, ไขมัน		100	89	100.0	32,300	51,300	15,040	47,830	13,910	ND	ND
		1 ชต.	10	9	10.0	3,230	5,130	1,504	4,783	1,391	ND	ND

ตารางที่ 10 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหมู

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
15	หมู, ปอด		100	226	2.7	1,360	865	347	767	225	ND	ND
		1 ชต.	15	34	0.4	204	130	52	115	34	ND	ND
16	หมู, สันใน		100	49	2.4	878	1,036	402	940	348	ND	ND
		1 ชต.	15	7	0.4	132	155	60	141	52	ND	ND
17	หมู, ไส้ตัน		100	140	0.8	290	243	212	221	82	ND	12
		1 ชต.	15	21	0.1	44	36	32	33	12	ND	2
18	หมู, หัวใจ		100	133	2.9	763	719	1,007	656	696	15	35
		1 ชต.	15	20	0.4	114	108	151	98	104	2	5
19	แฮม		100	52	2.5	835	1,080	482	994	376	5	17
		1 ชิ้น	30	16	0.7	250	324	145	298	113	2	5
20	แฮม, ทอด		100	66	7.9	2,192	3,375	2,168	3,160	1,949	ND	22
		1 ชิ้น	19	12	1.5	416	641	412	600	370	ND	4

ตารางที่ 11 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในห่าน

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	ห่านพะโล้, กี่น		100	194	2.4	794	903	553	837	280	6	58
		1 ชต.	8	16	0.2	64	72	44	67	22	1	5
2	ห่านพะโล้, ตับ		100	301	7.3	2,808	1,751	2,546	1,657	1,012	31	471
		1 ชต.	8	24	0.6	225	140	204	132	81	2	38
3	ห่านพะโล้, เนื้อ		100	121	6.7	2,152	2,706	1,648	2,496	1,315	ND	58
		1 ชต.	9	11	0.6	194	244	148	225	118	ND	5
4	ห่านพะโล้เนื้อ+หนัง		100	110	25.6	7,671	11,838	5,828	10,949	5,326	ND	46
		1 ชต.	9	10	2.3	690	1,065	524	985	479	ND	4
5	ห่านพะโล้, น่อง		100	105	21.2	6,271	9,849	4,917	9,057	4,509	ND	30
		1 ชต.	9	9	1.9	564	886	442	815	406	ND	3
6	ห่านพะโล้, ไข่		100	285	5.2	1,519	2,384	1,140	2,252	783	14	27
		1 ชต.	13	37	0.7	197	310	148	293	102	2	4

ตารางที่ 11 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในห่าน

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	ห่านพะไล, หนัง		100	96	62.4	18,423	29,533	14,201	27,322	13,327	ND	ND
		1 ชต.	10	10	6.2	1,842	2,953	1,420	2,732	1,333	ND	ND
8	ห่านพะไล, หัวใจ		100	243	14.4	4,405	7,010	2,636	6,357	2,013	ND	55
		1 ชต.	11	27	1.6	484	771	290	699	221	ND	6

ตารางที่ 12 คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหอย

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	หอยโข่ง, ลวก		100	149	0.8	173	168	220	60	77	10	1
		1 ชต.	11	16	0.1	19	18	24	7	8	1	0.1
2	หอยขม, ลวก		100	188	1.6	376	354	385	121	101	46	38
		1 ชต.	11	21	0.2	41	39	42	13	11	5	4
3	หอยโข่งทะเล		100	86	0.8	114	94	300	14	24	4	11
		1 ตัว	160	138	1.3	182	150	480	22	38	6	18
4	หอยแครง, ลวก		100	195	1.5	477	282	315	65	31	128	41
		1 ชต.	15	29	0.2	72	42	47	10	5	19	6
5	หอยนางรม		100	231	4.2	1,409	772	1,244	334	128	518	304
		1 ตัว	5	12	0.2	70	39	62	17	6	26	15
6	หอยปากเปิด		100	104	1.5	519	220	472	88	20	150	120
		1 ชต.	15	16	0.2	78	33	71	13	3	22	18

ตารางที่ 12 (ต่อ) คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในหอย

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเตอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
7	หอยแมลงภู่, ลวก		100	148	1.6	434	237	503	76	59	78	227
		10 ตัว	17	25	0.3	74	40	86	13	10	13	38
8	หอยลาย, ลวก		100	140	1.5	402	257	484	122	38	119	182
		1 ชุด.	11	15	0.2	44	28	53	13	4	13	20
9	หอยเสียด, ลวก		100	248	3.8	1,205	912	1,008	380	174	202	183
		1 ชุด.	11	27	0.4	132	100	111	42	19	22	20

ตารางที่ 13 คอเลสเทอรอลและกรดไขมันในเนยและน้ำสลัด

เลขที่	ตัวอย่าง	ปริมาณตัวอย่าง		คอเลสเทอรอล (มก.)	ไขมัน (ก.)	กรดไขมัน (มก.)						
		ปริมาณ	กรัม			SFA	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1	เนยแข็ง	1 แผ่น	100	94	29.7	18,207	9,074	723	7,896	390	ND	ND
2	เนย		100	186	82.4	53,848	17,667	1,236	15,186	1,236	ND	ND
		1 ชต.	12	22	9.9	6,462	2,120	148	1,822	148	ND	ND
3	น้ำสลัด		100	412	53.8	11,724	22,399	19,216	21,888	18,102	ND	ND
		1 ชต.	13	54	7.0	1,524	2,912	2,498	2,845	2,353	ND	ND
4	น้ำสลัดมายองเนส		100	190	90.3	13,865	22,080	53,530	21,827	47,482	ND	ND
		1 ชต.	13	25	11.7	1,802	2,870	6,959	2,838	6,173	ND	ND
5	สลัดครีม (สูตร 1)		100	165	82.2	12,332	19,015	49,910	18,810	44,303	ND	ND
		1 ชต.	13	21	10.7	1,603	2,472	6,488	2,445	5,759	ND	ND
6	สลัดครีม (สูตร 2)		100	225	51.4	8,333	12,942	29,763	12,773	26,420	ND	ND
		1 ชต.	13	29	6.7	1,083	1,682	3,869	1,660	3,435	ND	ND
7	สลัดครีม (สูตร 3)		100	209	28.6	2,650	12,136	13,083	12,036	10,555	ND	ND
		1 ชต.	13	27	3.7	344	1,578	1,701	1,565	1,372	ND	ND

บรรณานุกรม

1. Gurndy SM. Monounsaturated fatty acid, plasma cholesterol, and coronary heart disease. *Am J Clin Nutr* 1987, 45 : 1168-75.
2. Gurndy SM, Vega GL. Plasma cholesterol responsiveness to saturated fatty acid. *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 findings 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 : 571-41.
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, สุนาภู เตชะงาม. อาหารกับการบำบัดภาวะไขมันสูงในเลือด. ใน : สมใจ วิชัยดิษฐ, วิชัย ตันไพจิตร, ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ, บรรณาธิการ. *โภชนศาสตร์ประยุกต์*. กรุงเทพฯ: บริษัท ประชुरวงค์จำกัด. 2529 : 89-96.
7. อรพันธ์ บรรจง, ธรา วิริยะพานิช, อุไรพร จิตต์แจ้ง. *คู่มือการแปลงปริมาณอาหาร*. ฝ่ายโภชนาการชุมชน สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. ธันวาคม 2537.
8. วรพันธ์ ศุภพิพัฒน์. *อาหาร โภชนาการ และสารเป็นพิษ*. หน่วยโภชนศาสตร์เชิงการทดลอง ศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. มกราคม 2538.

คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในอาหารไทย

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์พรเทพ	ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณรงค์	สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร	วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
ทันตแพทย์สุธา	เจียรมณีโชติชัย	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนภาพรพรณ	วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

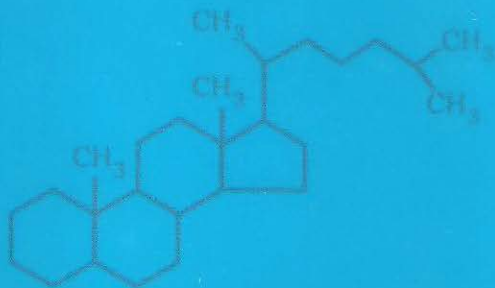
นางนันทยา จงใจเทศ

ผู้จัดทำ

ดร.พิมพ์พร วัชรวงศ์กุล
นางนันทยา จงใจเทศ

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พิมพ์ครั้งที่ 3 : กรกฎาคม 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
ISBN : 974-515-690-6

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
www.nutrition.anamai.moph.go.th



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



คอเลสเตอรอล

และ กรดไขมัน ในอาหารไทย

CHOLESTEROL

