

**ปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารและผลิตภัณฑ์ ปี 2561**

1.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ต่อ 100 กรัม

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 กรัม)	กรดไขมันทรานส์ (กรัม/100 กรัม)
1	ขนมปังหน้าเนย	14.97	9.20	0.21
2	ครัวซอง	23.86	15.76	1.15
3	เค้กหน้าครีม	32.18	20.72	0.75
4	เค้กกล้วยหอม	22.30	7.89	0.47
5	คุกกี้เนย	33.09	21.11	0.99
6	แซนด์วิชทูน่า	13.56	3.76	0.29
7	แซนด์วิชแฮมชีส	12.31	5.33	0.30
8	โดนัท (ไม่มีไส้)	20.60	9.61	2.02
9	โดนัท (ไส้บาวาเรียน)	13.19	5.68	2.22
10	ทอฟฟี่เค้ก	27.92	15.90	0.70
11	บัตเตอร์เค้ก	24.85	13.85	0.86
12	บราวนี่	24.91	14.12	0.73
13	แยมโรลวานิลลา	24.94	14.69	0.62
15	เอแคลร์	12.86	8.14	0.32

2.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ในนมวัว ต่อ 100 มิลลิลิตร

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 มิลลิลิตร)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 มิลลิลิตร)	ไขมันทรานส์ (กรัม/100 มิลลิลิตร)
1	นมวัวสด	2.95	2.04	0.15
2	นมวัว ยูเอชที รสจืด	3.71	2.42	0.18
3	นมวัว พาสเจอร์ไรส์ รสจืด	3.52	2.32	0.17
4	นมวัว สเตอริไลซ์ รสจืด	3.69	2.42	0.20

3.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ในผลิตภัณฑ์จากนมวัวต่อ 100 กรัม (ผลิตภัณฑ์จากนมวัว)

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 กรัม)	ไขมันทรานส์ (กรัม/100 กรัม)
1	เนยเหลว ชนิดจืด (unsalted butter)	82.23	55.38	4.77
2	เนยแข็ง (cheddar cheese)	25.35	16.64	1.41
3	บัตเตอร์เบลนด์ (butter blend)	82.75	59.36	2.52

4.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ต่อ 100 กรัม

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 กรัม)	กรดไขมันทรานส์ (กรัม/100 กรัม)
1	ครีมเทียม	33.69	31.71	0.64
2	เนยเทียม (margarine)	82.33	51.58	1.31
3	เนยขาว (shortening)	99.96	66.59	2.61
4	เนยถั่ว (peanut butter)	51.66	10.93	0.23

5.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ในน้ำมันบริโภคต่อ 100 มิลลิลิตร

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 มิลลิลิตร)	กรดไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 มิลลิลิตร)	กรดไขมันทรานส์ (กรัม/100 มิลลิลิตร)
1	น้ำมันปาล์ม	100.00	43.5	0.97
2	น้ำมันทานตะวัน	100.00	11.36	1.43
3	น้ำมันถั่วเหลือง	100.00	16.42	2.75
4	น้ำมันรำข้าว	100.00	23.47	2.73
5	น้ำมันหมู	98.83	39.91	2.93

6.ปริมาณไขมันรวม (total fat) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) ในผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ต่อ 100 กรัม

ที่	ชื่อตัวอย่าง	ไขมันรวม (กรัม/100 กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม/100 กรัม)	ไขมันทรานส์ (กรัม/100 กรัม)
1	ข้าวโพดคั่ว รสชีส (popcorn)	30.12	22.08	0.25
2	พิชซ่า หน้าชีฟู้ด	9.43	3.51	0.37
3	พิชซ่า หน้าฮาวายเอี้ยน	8.71	3.67	0.36
4	มันฝรั่งทอด (เฟรนฟราย)	14.98	5.98	0.22
5	เวเฟอร์สอดไส้ครีมช็อกโกแลต	27.39	17.20	0.27

7.ปริมาณไขมันรวม (total fat) ไขมันที่เป็นกรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acid) และกรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) โดยเฉลี่ยต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ที่	ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภค	กรัม/หนึ่งหน่วยบริโภค		
			ไขมันรวม (กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (กรัม)	กรดไขมันทรานส์ (กรัม)
<b>กลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่</b>					
1	ขนมปังหน้าเนย	55 กรัม	8.23	5.06	0.12
2	ครัวซอง	55 กรัม	13.12	8.67	0.63
3	เค้กหน้าครีม	55 กรัม	17.70	11.40	0.41
4	เค้กกล้วยหอม	55 กรัม	12.27	4.34	0.26
5	คุกกี้เนย	30 กรัม	9.63	6.33	0.30
6	แซนด์วิชทูน่า	55 กรัม	7.46	2.07	0.16
7	แซนด์วิชแฮมชีส	55 กรัม	6.77	2.93	0.16
8	โดนัท (ไม่มีไส้)	55 กรัม	11.33	5.28	1.11
9	โดนัท (ไส้บาวาเรียน)	55 กรัม	7.26	3.12	1.22
10	ทอฟฟี่เค้ก	55 กรัม	15.36	8.75	0.39
11	บราวนี่	30 กรัม	7.47	4.24	0.22
12	บัตเตอร์เค้ก	55 กรัม	13.67	7.62	0.47
13	แยมโรลวานิลลา	55 กรัม	13.72	8.08	0.34
14	เอแคลร์	55 กรัม	7.07	4.48	0.18
<b>กลุ่มนมวัวและผลิตภัณฑ์</b>					
15	นมวัวสด	200 มิลลิลิตร	5.90	4.08	0.30
16	นมวัว ยูเอชที รสจืด	200 มิลลิลิตร	7.42	4.84	0.36
17	นมวัว พาสเจอร์ไรส์ รสจืด	200 มิลลิลิตร	7.05	4.63	0.33
18	นมวัว สเตอริไลซ์ รสจืด	200 มิลลิลิตร	7.38	4.84	0.39
<b>กลุ่มไขมันและผลิตภัณฑ์</b>					
19	ครีมเทียม	3 กรัม	1.01	0.95	0.02
20	เนยแข็ง (cheddar cheese)	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	3.80	2.50	0.21
21	บัตเตอร์เบลนด์ (butter blend)	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	12.41	8.90	0.38
22	เนยเหลวชนิดจืด (unsalted butter)	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)	12.34	8.31	0.72
23	เนยเทียม (margarine)	1 ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)	9.88	6.19	0.16
24	เนยขาว (shortening)	1 ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)	12.00	7.99	0.31
25	เนยถั่ว (peanut butter)	15 กรัม	7.75	1.64	0.04
26	น้ำมันปาล์ม	1 ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)	15.00	6.52	0.15
27	น้ำมันทานตะวัน	1 ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)	15.00	1.70	0.22±

ที่	ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภค	กรัม/หนึ่งหน่วยบริโภค		
			ไขมันรวม (กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (กรัม)	กรดไขมันทรานส์ (กรัม)
28	น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)	15.00	2.46	0.41
29	น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)	15.00	3.52	0.41
30	น้ำมันหมู	1 ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)	14.82	5.99	0.44
กลุ่มอาหารอื่น ๆ					
31	ข้าวโพดคั่ว รสชีส (popcorn)	30 กรัม	9.04	6.62	0.08
32	พิซซ่า หน้าซีฟู้ด	55 กรัม	5.18	1.93	0.20
33	พิซซ่า หน้าฮาวายเียน	55 กรัม	5.03	1.96	0.20
34	มันฝรั่งทอด (เฟรนฟราย)	55 กรัม	4.49	1.80	0.07
35	เวเฟอร์สอดไส้ครีมช็อกโกแลต หรือโกโก้	30 กรัม	8.22	5.16	0.08

**ที่มา:** รายงานการศึกษาวิจัยปี 2561 เรื่อง ปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารและผลิตภัณฑ์  
TRANS FATTY ACID IN FOODS AND FOOD PRODUCT โดย วาริทธิพย์ พึ่งพันธ์ นันทยา จงใจเทศ  
และปิยนันท์ อึ้งทรงธรรม กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย