

กินมัน
แค่ไหน
ไม่ป่วย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

มารู้จักกับไขมัน

ไขมัน/น้ำมัน ทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินดี อี และเค

กินไขมันมากมีผลต่อสุขภาพ

การได้รับไขมันเกินทำให้เสี่ยงต่อภาวะอ้วน ส่วนการบริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูงเกินไป จะทำให้ลดระดับของไขมันดี (HDL-Cholesterol) ทำให้เสี่ยงต่อสภาวะการเป็น **โรคหัวใจและหลอดเลือด** และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด ขนมหวานทุกชนิด และผลไม้รสหวานจัด เนื่องจากร่างกายสามารถนำไปผลิตเป็นไตรกลีเซอไรด์ หากไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงทำให้ หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจทำให้เป็น **โรคหัวใจขาดเลือด** ถ้าเกิดที่สมองทำให้เป็น **อัมพาต**

กินไขมันได้เท่าไร

เพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น จะต้องกินไขมันให้น้อยเท่าที่จำเป็น ในแต่ละวันควรบริโภคน้ำมัน **ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา** (30กรัม)

เราได้รับไขมันจากที่ใดบ้าง

- ★ อาหารธรรมชาติ ไขมันจากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันหมู หมูติดมัน เนื้อไก่ ไขมันจากพืช ได้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ และอาหารประเภทถั่วต่างๆ
- ★ จากการปรุงอาหาร ได้แก่ การทอด การผัดที่ใช้ไขมันมาก
- ★ จากการแปรรูป ได้แก่ ทูน่าในน้ำมันพืช ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กุนเชียง ไส้กรอก

การเลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร

ชนิดของน้ำมัน	ข้อแนะนำในการใช้
น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันมะพร้าว	ทอดอาหารแบบน้ำมันท่วม
น้ำมันปาล์มโอเลอิน	ทอดอาหารใช้ไฟแรง และใช้ระยะเวลายาวนาน
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา	ผัดอาหาร

ปริมาณไขมันในอาหาร



ไข่ดาว 1 ฟอง
มีน้ำมัน 4 ช้อนชา



ไข่เจียว 1 ฟอง
มีน้ำมัน 5 ช้อนชา



ไส้กรอกทอด 1 ชิ้น
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา



ปลาทอดโก๋ 1 คู่
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา



พิซซ่า 1 ชิ้น
มีน้ำมัน 4 ช้อนชา

ปริมาณไขมันในอาหาร



กะทิ 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



เนย 1 ช้อนชา
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา



ถั่วลิสง 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำมัน 1 ช้อนชา

ปริมาณไขมันในอาหาร



หมูทอด 1 ชิ้น
มีน้ำมัน 3 ช้อนชา



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว 1 จาน
มีน้ำมัน 7 ช้อนชา



ผัดผักบุ้งจีน 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำมัน 1/4 ช้อนชา
(1.3 กรัม)*



ผัดมะเขือยาว 1 ช้อนกินข้าว
มีน้ำมัน 2/4 ช้อนชา
(1.8 กรัม)*

*ปริมาณน้ำมันที่ติดมากับอาหาร

ปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหาร



ไข่ขาว 1 ฟอง
มีคอเลสเตอรอล 0 มิลลิกรัม



ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง
มีคอเลสเตอรอล 275 มิลลิกรัม



ปลาตุก(สุก) 100 กรัม
มีคอเลสเตอรอล 60 มิลลิกรัม



ปลาทูน่า 100 กรัม
มีคอเลสเตอรอล 186 มิลลิกรัม



ปลาหมึกใหญ่ 100 กรัม
มีคอเลสเตอรอล 1,170 มิลลิกรัม



หอยนางรม 100 กรัม
มีคอเลสเตอรอล 300 มิลลิกรัม

เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารมัน

1. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาท่องโก๋
ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
3. ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้ไขมันเล็กน้อย
เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง ปิ้ง ย่าง อบ
4. ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอด และกะทิ
โดยเลือกทานได้เพียงวันละ 1 อย่างเท่านั้น
5. เลือกกินเนื้อสัตว์ ประเภทเนื้อล้วน ไม่ติดหนัง และเอามันออก
6. เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง
น้ำมันรำข้าว

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินไขมันไปเท่าไร

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ตัวอย่างที่ 1

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำมัน (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ไข่ดาว 1 ฟอง+ไส้กรอก 2 ชิ้น ขนมปังปังเนย 1 แผ่น	$(4)+(6)+(1)$ $= 11$
มื้อกลางวัน	ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่+กล้วย	$(5)+(-)$ $= 5$
มื้อเย็น	ข้าวสวย+แกงจืดฟักหมูสับ +ปลาทอด+ผัดกวางตุ้งเห็ดฟาง	$(-)+(-)+(3)-(1)$ $= 4$
	รวม 3 มื้อ	20
จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำมัน เท่ากับ 20 ช้อนชา (100 กรัม)		

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินไขมันไปเท่าไร

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ตัวอย่างที่ 2

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำมัน (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ข้าวต้มหมูใส่กระเทียมเจียว + ปาท่องโก๋ 1 ตัว + น้ำสั้มน	$(\frac{1}{2})+(1)+(-)$ $= 1\frac{1}{2}$
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวมัดไทย+บัวลอย	$(7)+(2)$ $= 9$
มื้อเย็น	ข้าวสวย+ต้มยำปลา + ไข่เจียว	$(-)+(-)+(5)$ $= 5$
	รวม 3 มื้อ	$15\frac{1}{2}$
จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำมัน เท่ากับ $15\frac{1}{2}$ ช้อนชา (77.5 กรัม)		

รู้ได้อย่างไรว่าเรากินไขมันไปเท่าไร

ในหนึ่งวันไม่ควรกินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ตัวอย่างที่ 3

มื้ออาหาร	เมนูอาหาร	ปริมาณน้ำมัน (ช้อนชา)
มื้อเช้า	ข้าวต้ม+ไข่ตุ๋น + ผัดผักกาดขาวหมูสับ	$(-)+(-)+(1)$ = 1
มื้อกลางวัน	ข้าวขาหมู+ถั่วต้ม 20 เม็ด	$(8)+(5)$ = 13
มื้อเย็น	ข้าวสวย+ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอด +แกงจืดเต้าหู้	$(-)+(7)+(-)$ = 7
	รวม 3 มื้อ	21
จากตัวอย่างนี้ ใน 1 วัน เราจะได้รับน้ำมัน เท่ากับ 21 ช้อนชา (105 กรัม)		

คณะผู้จัดทำ

คู่มือกินมันแค้ไหนไม่ป่วย

ที่ปรึกษา

นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.ธีรพล โตพันธานนท์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณรงค์ สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
พญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางสุจิตต์ สาสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
(ด้านโภชนาการ)

นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ
สำนักโภชนาการ

นางสาวนาตยา อังคนาวิน นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ

ผู้จัดทำ

นางสุจิตต์ สาสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)	
นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ	นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางสายสม สุขใจ	นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางนันทาทรร ลาดวิไล	นายช่างศิลป์ชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ	นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นายปิยะ บุรีโส	นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ
นางสาวนาตยา อังคนาวิน	นักโภชนาการ สำนักโภชนาการ