

## แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

### สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว คอเลสเตรอล ไม่ใช่สารพิษ ไม่ได้อยู่ในน้ำมันแต่อยู่ในร่างกาย จริงหรือ

ลิงก์ข่าว : [https://www.facebook.com/reel/1492396647919233/?s=single\\_unit](https://www.facebook.com/reel/1492396647919233/?s=single_unit)

ผลการตรวจสอบ :  ข่าวจริง  ข่าวบิดเบือน  ข่าวปลอม  ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : คอเลสเตรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่ง ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ น้ำดี ฮอรโมนเพศ ฮอรโมนจากต่อมหมวกไต และยังเป็นองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์และเปลือกประสาท อีกทั้งยังพบในอาหารได้ด้วย อาหารที่มีคอเลสเตรอลสูงจะพบในเนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ของทอด ของหวานที่มีส่วนผสมครีม เนย ชีส เป็นต้น การกินอาหารที่มีคอเลสเตรอล มากกว่าวันละ 300 มิลลิกรัมเป็นประจำจะทำให้ระดับคอเลสเตรอลในเลือดสูง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดระดับไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น จึงควรหลีกเลี่ยงทานอาหารที่มีคอเลสเตรอลสูง หรือกินแต่พอควรและไม่บ่อยนัก เน้นทานอาหารที่ทำจากพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เลี่ยงอาหารไขมันอิ่มตัวสูงโดยดูจากฉลากโภชนาการ เลือกอาหารไขมันไม่อิ่มตัวแทนไขมันอิ่มตัว เพิ่มผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากขึ้นช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เน้นการปรุงอาหาร ต้ม นึ่ง ยำ แทนการใช้น้ำมันและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคร้าย

เอกสารอ้างอิง :

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (กรกฎาคม 2557). คอเลสเตรอลและกรดไขมันในอาหารไทย [online]. แหล่งข้อมูล [https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/thai-food-composition-table/download?id=39840&mid=31993&mkey=m\\_document&lang=th&did=13910](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/thai-food-composition-table/download?id=39840&mid=31993&mkey=m_document&lang=th&did=13910) สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566
2. นางสาวปัทมาภรณ์ อักษรชู. (24 มกราคม 2565). 5 อาหารไขมันเลวสูง ควรหลีกเลี่ยง เลี่ยงคอเลสเตรอลสูง ไขมันในเลือดสูง [online]. แหล่งข้อมูล <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/rrhlnews/209467> สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566
3. สาขาวิชาโภชนาการ ภาควิชาการเกษตรศาสตร์. (2564). ปริมาณคอเลสเตรอลในอาหาร [online]. แหล่งข้อมูล [https://www.si.mahidol.ac.th/sirirajdoctor/Brochure\\_files/1\\_1JX2jl.pdf](https://www.si.mahidol.ac.th/sirirajdoctor/Brochure_files/1_1JX2jl.pdf) สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566
4. รศ.พญ.ปรียานุช แยมวงศ์. (18 ตุลาคม 2553). ตายแล้ว! ไขมันในเลือดสูง [online]. แหล่งข้อมูล <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=519> สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566

หมายเหตุ :Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวมนธิชา ฐานวงศ์

ตำแหน่ง : นักวิทยาศาสตร์การแพทย์

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2968 7619

วันที่ตรวจสอบ : 16 ม.ค. 66