

แพทย์เตือนกินฟาสต์ฟู้ดมาก เสี่ยงตับพัง-ป่วยโรคเบาหวาน

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ไขมันที่ใช้ทำครีมเทียมนั้นทำมาจากไขมันพืชที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนได้แก่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง ทำให้น้ำมันเปลี่ยนสถานะจากของเหลวเป็นกึ่งของแข็งหรือทำเป็นผงได้ เช่น มาร์گارีนหรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม ไขมันที่เปลี่ยนไปนี้เรียกว่าไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปอาหาร โดยลักษณะพิเศษของไขมันทรานส์ในอุตสาหกรรมผลิตอาหาร ไขมันทรานส์จะมีคุณสมบัติเป็นกึ่งของแข็ง ไม่เหม็นหืนง่าย ไม่เป็นใจ ทนความร้อนสูง และราคาถูก ทำให้ผู้ประกอบการอาหารฟาสต์ฟู้ดและเบเกอรี่ นิยมนำมาใช้ในกระบวนการผลิตอาหารเพื่อลดต้นทุนการผลิตรวมทั้งการผลิตครีมเทียมทั้งชนิดเหลวและชนิดผงด้วย นอกจากนี้ ไขมันทรานส์ยังแฝงมากับอาหารชนิดอื่น เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด รวมถึงอาหารที่ระบุว่ามีการเติมไฮโดรเจนลงในไขมัน เมื่อกินไขมันทรานส์เข้าไปสะสมในร่างกายมากเกินไปทำให้น้ำหนักและไขมันส่วนเกินเพิ่มมากขึ้น ดับทำงานผิดปกติ และมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ และไขมันอุดตันในเส้นเลือด

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อหลีกเลี่ยง

ไขมันทรานส์ที่อยู่ในเนยเทียม เนยขาว ควรอ่านฉลากเพื่อดูปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน เลือกผลิตภัณฑ์ที่ไขมันน้อยกว่าและระบุชนิดไขมันทรานส์เป็นศูนย์ อ่านส่วนประกอบข้างบรรจุผลิตภัณฑ์ของอาหารดูว่ามีไขมันทรานส์หรือข้อความ partially hydrogenated oil หรือ hydrogenated vegetable oil ที่หมายถึงน้ำมันแปรรูปจากการเติมไฮโดรเจนบางส่วน จำกัดปริมาณการกินขนมอบกรอบ เบเกอรี่ มาร์گارีนชนิดแต่งฟาสต์ฟู้ด เฟรนช์ฟรายส์ ที่มีผลต่อการเพิ่มปริมาณไขมันและน้ำหนักตัว

“บางครั้งแม้ฉลากจะระบุว่าไร้ไขมันทรานส์เพื่อทำให้กินอาหารนั้นเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า อาหารนั้นจะมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนั้น ทางที่ดีควรเลือกกินอาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านกระบวนการหรืออาหารที่เป็นชนิดที่เลียนแบบธรรมชาติเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายสูงสุด ไม่ใช่เพียงแต่รสชาติหรือรสสัมผัสที่ถูกกลืนซึ่งส่งผลเสียกับร่างกาย ควรเลือกกินอาหารที่ไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป เน้นอาหารประเภทผักและผลไม้สด และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเผาผลาญพลังงานและสร้างสุขภาพดีให้กับตนเอง”