



## ใบความรู้ที่ 2



### ไขมัน และความมัน

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ให้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

#### ไขมัน

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืช และสัตว์ ไขมันให้พลังงานเป็น 2 เท่า ของพลังงานที่มาจากคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนคือ **ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี** แต่ถ้ากินมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนี้

- 1 **โรคอ้วน** เนื่องจากไขมันให้พลังงานสูง การกินไขมันมากๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ความต้องการ พลังงานส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนัง และตามอวัยวะต่างๆ
- 2 **โรคไขมันในเลือดสูง** และโคเลสเตอรอลในเลือดสูง
- 3 **โรคหัวใจ และหลอดเลือด**

#### ความมันมาจากไหน

ความมันหรือไขมันนี้ ไม่ได้มีแต่ในน้ำมันสีเหลืองใสบรรจุขวด หรือไขมันจากนมเนยเท่านั้น เรายังพบไขมันได้ใน **เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำกะทิ และถั่วเปลือกแข็ง**ชนิดต่างๆ

#### กินมันแค่ไหนจึงพอดี

จากธงโภชนาการระบุว่า **ให้บริโภคไขมันแต่น้อยเท่าที่จำเป็น** โดยสรุปปริมาณไขมันที่ควรบริโภคในแต่ละวัน สำหรับคนแต่ละช่วงวัย ดังนี้

ช่วงอายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)	ปริมาณน้ำมันที่ควรบริโภคต่อวัน (ช้อนชา)
เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1,600	5
วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี	2,000	7
หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	2,400	9

## ปริมาณน้ำมันในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณน้ำมัน	
		กรัม	ช้อนชา
น้ำมัน	1 ช้อนชา	5	1
ไข่ดาว	1 ฟอง	20	4
ไข่เจียว	1 ฟอง	25	5
กะทิ	1 ช้อนกินข้าว	5	1
น้ำสลัด	1 ช้อนกินข้าว	5	1
มันฝรั่งทอด	20 ชิ้น	15	3
ปาทองโก้/กล้วยทอด	1 ตัวเล็ก	5	1
โดนัท	1 ชิ้น	23	4.5
ไส้กรอกทอด/หมูทอด	1 ชิ้น	15	3
ทอดมัน	1 ชิ้น	5	1
น่องไก่ทอด	1 ชิ้น	15	3
หอยทอด/ข้าวขาหมู	1 จาน	40	8
ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวผัดใส่ไข่	1 จาน	35	7

### เคล็ดลับลดมัน

- 1 ลดอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปาทองโก้ ไก่ทอด กล้วยทอด
- 2 ลดอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ ขนมครก
- 3 จำกัดตัวเองในการกินอาหารประเภททอด มีกะทิ หรือผัดน้ำมัน โดยเลือกกินวันละไม่เกิน 1 อย่าง
- 4 กินเนื้อสัตว์ในส่วนที่เป็นเนื้อล้วน โดยแยกส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
- 5 กินอาหารประเภทต้ม ยำ นึ่ง ย่าง อบ ตุ่น แทนอาหารประเภททอด ผัดน้ำมัน หรือมีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- 6 อ่านฉลากโภชนาการ หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อดูปริมาณไขมันว่ามีมากน้อยแค่ไหน

เด็กวัยเรียน ไม่ควรกินน้ำมันกินวันละ 5 ช้อนชา (25 กรัม)