



ใบความรู้ที่ 2

ไขมัน และความมัน



เด็กไทย
สุขภาพดี

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 บ.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 บ.4/3 (ต้องรู้) พ 4.1 บ.5/1 (ควรรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 4
โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

ไขมัน

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามิน โอ ตี อี และเค ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืช และสัตว์ ไขมันให้พลังงานเป็น 2 เท่า ของพลังงานที่มาจากคาร์บอไฮเดรต และโปรตีนคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี แต่ถ้ากินมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนี้

- ① **โรคอ้วน** เมื่อจากไขมันให้พลังงานสูง การกินไขมันมากๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกิน ความต้องการ พลังงานส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมใต้ผิวหนัง และตามอวัยวะต่างๆ
- ② **โรคไขมันในเลือดสูง** และโคเลสเตอรอลในเลือดสูง
- ③ **โรคหัวใจ และหลอดเลือด**

ความมันมาจากการใด

ความมันหรือไขมันนี้ ไม่ได้มีแต่ในน้ำมันสีเหลืองในบรรจุภัณฑ์ ไขมันจากนมเนยเท่านั้น เรายังพบไขมันได้ใน **เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำกะทิ และถั่วเปลือกแข็งชนิดต่างๆ**

กินมันแค่ไหนจึงพอดี

จาก Kongpisarn การระบุว่า **ให้บริโภคน้ำมันแต่น้อยเท่าที่จำเป็น โดยสรุปปริมาณน้ำมันที่ควรบริโภคในแต่ละวัน สำหรับคนแต่ละช่วงวัย ดังนี้**

ช่วงอายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)	ปริมาณน้ำมันที่ควรบริโภค ^{ต่อวัน (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 พอง	20	4
ไข่เจียว	1 พอง	25	5
กะทิ	1 ช้อนกินข้าว	5	1
น้ำสลัด	1 ช้อนกินข้าว	5	1
มันฝรั่งทอด	20 ชิ้น	15	3
ปาท่องโก๋/กล้วยทอด	1 ตัวเล็ก	5	1
โคนัก	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
ข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวผัดไส้ไข่	1 จาน	35	7

เคล็ดลับลดมัน

- ① ลดอาหารประเภททอดน้ำมันloy เช่น ปาท่องโก๋ ไก่ทอด กล้วยทอด
- ② ลดอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขنمหวานที่มีกะทิ ขنمครา
- ③ จำกัดตัวเองในการกินอาหารประเภททอด มีกะทิ หรือผัดน้ำมัน โดยเลือกินวันละไม่เกิน 1 อย่าง
- ④ กินเนื้อสัตว์ในส่วนที่เป็นเนื้อล้วน โดยแยกส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
- ⑤ กินอาหารประเภทต้ม ยำ นึ่ง ย่าง อบ ตุ๋น แทนอาหารประเภททอด ผัดน้ำมัน หรือมีกะทิเป็นส่วนประกอบ
- ⑥ อ่านฉลากโภชนาการ หรือฉลากหวาน บน เดี๋ม เพื่อดูปริมาณไขมันว่ามีมากน้อยแค่ไหน

เด็กวัยเรียน ไม่ควรกินน้ำมันเกินวันละ 5 ช้อนชา (25 กรัม)