

คลอเลสเทอรอลในกุ้ง

ช่วง 3-5 ปีที่ผ่านมา ประเด็นในการสนทนาของคนสูงวัย คงหนีไม่พ้นเรื่องของสุขภาพ กินอะไรดีไม่ให้เป็นโรค กินอะไรที่จะช่วยป้องกันและรักษาโรค ด้วยเหตุนี้หลายๆ หน่วยงานที่มีหน้าที่ดูแล รับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชน

จึงล้วนแต่คิดสรรที่จะหาเมนูสุขภาพมาเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์เพื่อเอาใจคนกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่แล้วที่หวาดกลัวกันที่สุดเห็นจะหนีไม่พ้น การเป็นโรคมะเร็ง เบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ คือ การมีไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง และการสูบบุหรี่

การมีภาวะไขมันในเลือดสูงนั้นมีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่มีคลอเลสเทอรอลสูงเป็นประจำ เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หนังสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรมและสัตว์ที่มีกระดอง

จนทำให้คลอเลสเทอรอลสะสมอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก

จากการศึกษาในประชากรทั่วโลก

พบว่าผู้ใหญ่ที่มีระดับคลอเลสเทอรอลในเลือดสูงเกินกว่า 260 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

จะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่า คนที่มีระดับคลอเลสเทอรอลในเลือดน้อยกว่า 220 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ประมาณ 3-5 เท่า

สัญญาณเตือนของคนเป็นโรคนี้คือ มีอาการเจ็บหน้าอกแบบบีบรัด แน่นหน้าอกและปวดร้าวขึ้นคอ ขากรรไกร หรือไหล่ซึ่งจะหายไปเองในช่วงเวลาสั้นๆ (ไม่เกิน 5 นาที)

หากมีอาการเช่นนี้ให้รีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษาโดยด่วน

วิธีป้องกันอย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายคือ การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารเยอะในมื้อเช้า กินผักและผลไม้ควบคู่ไปกับอาหารหลักทุกมื้อ

กินถั่วอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดื่มน้ำให้มากๆ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่ควรกินอาหารทอดเป็นประจำ เช่น กุ้งชุบแป้ง ปลาทอดไก่ ไก่ทอด

สำหรับผู้ที่ชื่นชอบอาหารทะเล ลองดูผลวิเคราะห์ปริมาณคลอเลสเทอรอลในกุ้งด้านล่าง

ประกอบการตัดสินใจในการเลือกกินอาหารสักชนิด เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

ผลการวิเคราะห์คลอเลสเทอรอลในกุ้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	คลอเลสเทอรอล (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
กุ้งสด จากย่านตลาดพรานนก	143.78
กุ้งสด จากย่านตลาดบ้านแขก	125.96
กุ้งสด จากย่านตลาดเทเวศร์	135.87
กุ้งสด จากย่านตลาดราชวัตร	171.54
กุ้งสด จากย่านตลาดศรียาน	139.53

vol. 76 p. 902-6 (NFI T 992)

ศูนย์วิจัยประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 – 8868088 หรือ [www.nfi.or.th/ infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)