

กินมัน... แต่ไขมันไม่ป่วย

ไขมัน/น้ำมัน ที่ให้พลังงานและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค

กินมันมากมีผลเสียต่อสุขภาพ

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูง ทำให้เสี่ยงต่อ
ภาวะอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด หลีกเลียงรสหวานจัด เนื่องจาก
ร่างกายสามารถนำไปผลิตเป็นไตรกลีเซอไรด์ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว
หากเกิดที่หัวใจทำให้เป็นหัวใจขาดเลือด หากเกิดที่สมองทำให้เป็นอัมพาต

กินไขมันได้เท่าไร

ไม่ควรกิน **น้ำมัน** เกิน **วันละ 6 ช้อนชา** (30 กรัม)

ปริมาณน้ำมันในอาหาร



เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ★ เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง เลาะไขมันออก
- ★ ปรงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ลวก ตุ่น อบ ปิ้ง ย่าง
- ★ เลือกไขมันดีในการประกอบอาหาร โดยสลับชนิดกันไป เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน
- ★ หลีกเลียงอาหารทอด
 - ลดปริมาณการกินอาหารทอดและกะทิ หรือกินไม่เกินวันละ 1 อย่าง
 - หลีกเลียงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยว ปาต่องโก๋
 - ใช้น้ำมันปาล์มในการทอดเท่านั้น