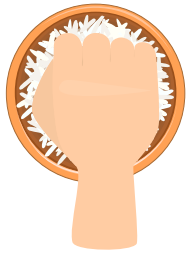
โภชนบำบัดสำหรับ ผู้มีภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์สูง

กินให้พอดี รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณที่เหมาะสม และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

✓ **กินข้าว-แป้ง** รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เลือกข้าวที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

ปริมาณ : ข้าว/แป้ง 1 กำมือ/มื้อ



✓ **กินเนื้อสัตว์** คือ ที่มีไขมันน้อยไม่ติดมัน หรือหนัง เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้

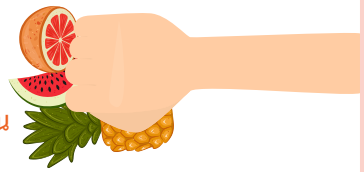
ปริมาณ : 1 อุ้งมือต่อมื้อ

✓ **กินพืชผัก** ให้มาก ในแต่ละมื้อควรรับประทานผักต้มสุก หรือ เน้นผักใบเขียว หลีกเลี่ยงข้าวโพด เผือก มัน ฟักทอง เนื่องจากให้แป้งสูง

ปริมาณ : 2 อุ้งมือ หรือ ผัก 1/2 ของจาน

✓ **กินผลไม้** เลือกผลไม้รสหวานน้อยใยอาหารสูง เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง แก้วมังกร

ปริมาณ : 2-3 กำมือ/วัน



✓ **กินไขมัน** จากพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด

ปริมาณ : 1 นิ้วหัวแม่มือ/มื้อ

✓ **ดื่มนม** รสจืดชนิดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย

ปริมาณ : 1-2 แก้ว/วัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

✗ **ขนมหวานทุกชนิด** เช่น สังขยา ข้าวเหนียวมูน กล้วยบวชชี ลอดช่อง ขนมชั้น ฝอยทอง เค้ก คุกกี้ เบเกอรี่ต่างๆ

✗ **น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้** เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง เครื่องดื่มชูกำลัง นมปรุงแต่งรสชาติและนมเปรี้ยวทุกชนิด

✗ **อาหารและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด**และข้าวหมาก

✗ **ผลไม้แปรรูปทุกชนิด**

✗ **อาหารไขมันสูง** เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หมูสามชั้นของทอดต่างๆ ข้าวผัด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว หอยทอด แกงกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์ เนย มาการีน ฯลฯ

✗ **ถั่วที่มีไขมันสูง** เช่น ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์ พิสตาชิโอ เมล็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง

การปฏิบัติตัว เพื่อให้ห่างไกลจาก ภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์ ในเลือดสูง

ควรออกกำลังกาย วันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์โดยไม่หักโหม

สถาบันโรคทรวงอก 74 ถ.ติวานนท์
ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2547-0999 โทรสาร 0-2547-0935
http://www.ccit.go.th

CCIT
สถาบันโรคทรวงอก
CENTRAL CHEST INSTITUTE OF THAILAND

โภชนบำบัด สำหรับผู้มีภาวะ ไตรกลีเซอร์ไรด์สูง

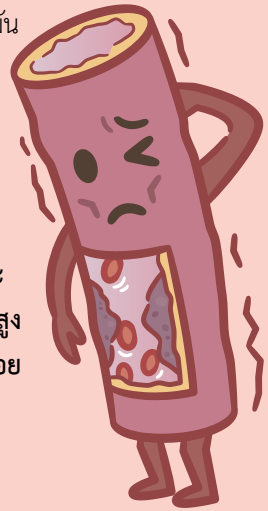
ตรวจสอบข้อมูลโดย
นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ นายแพทย์เชี่ยวชาญ
นายแพทย์ธรรมรัฐ ฉันทแดนสุวรรณ นายแพทย์เชี่ยวชาญ
เรียบเรียงข้อมูลโดย
กลุ่มงานโภชนศาสตร์
ผลิตและเผยแพร่โดย
งานประชาสัมพันธ์

ภาวะไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ อาจเป็นระดับคอเลสเตอรอลหรือระดับไตรกลีเซอร์ไรด์สูงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสูงทั้ง 2 ชนิด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูง

ไตรกลีเซอร์ไรด์ คือ ไขมันในเลือดชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นจากพลังงานส่วนเกินที่ได้รับจากอาหาร ไตรกลีเซอร์ไรด์จะถูกเก็บไว้ในเซลล์ไขมันที่อยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และสลายนำมาใช้เมื่อร่างกายต้องการพลังงาน



หากรับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมันสูง ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายหรือไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายก็จะทำให้มีระดับไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูงได้

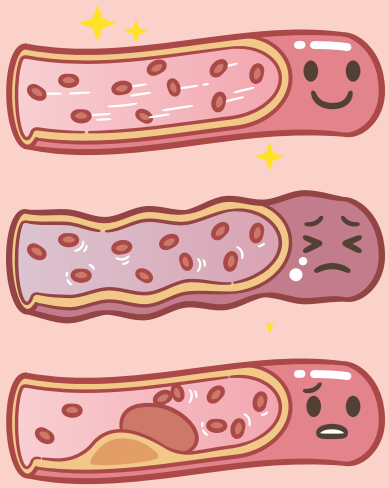
ผลกระทบต่อสุขภาพ.... หากมีภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูง

1. โรคหลอดเลือดหัวใจ
2. โรคหลอดเลือดสมอง
3. ไขมันพอกตับ
4. ภาวะตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน อาจพบได้ในกรณีที่ไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูงมาก (มากกว่า 1,000 มก./ดล.)

สาเหตุภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูง

1. **กรรมพันธุ์** ทำให้ร่างกายมีความผิดปกติของกระบวนการเมตาบอลิซึมไขมัน คนกลุ่มนี้มักมีค่าไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือดสูงมาก อาจสูงได้ถึง 800 – 1,000 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. **การได้รับพลังงานส่วนเกินจากอาหาร** โดยเฉพาะอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง
3. **การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**
4. **โรคหรือการใช้ยาบางชนิด** เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไตบางชนิด ยาสเตียรอยด์ เป็นต้น

หากต้องการตรวจหาระดับไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือด ควรอดอาหารก่อนเจาะเลือดอย่างน้อย 12 ชั่วโมง

ระดับไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือด

ไตรกลีเซอร์ไรด์ (มก./ดล.)	ความหมาย
< 150	เหมาะสม
150 - 199	ค่อนข้างสูง
200 - 499	สูง
≥ 500	สูงมาก