

## ไขมันทรานส์ คืออะไร?

ไขมันทรานส์ (trans fat) เป็นหนึ่งในประเภทของไขมันทั้งหมดที่มีอยู่ด้วยกัน 3 ประเภทคือ ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์ ที่มีส่วนประกอบหลักคือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีโครงสร้างชนิดทรานส์ พบได้เล็กน้อยจากไขมันในเนื้อสัตว์ และนม แต่ส่วนใหญ่ไขมันทรานส์จะเป็นไขมันที่ได้จากการสังเคราะห์ระหว่างกระบวนการผลิตอาหาร โดยการเติมไฮโดรเจนเข้าไปในน้ำมันพืช เพื่อให้ให้น้ำมันพืชแข็งตัวมากขึ้น และทำให้ไขมันที่ได้ดังกล่าวช่วยยืดอายุของอาหารได้มากขึ้น และเพิ่มความคงตัวของรสชาติอาหารได้ นอกจากนี้ยังมีราคาถูกกว่าไขมันทั่วไป ดังนั้นวงการอุตสาหกรรม หรือผู้ประกอบการต่างๆ จึงนิยมใช้อาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์มาประกอบอาหาร

## อาหาร หรือส่วนประกอบของอาหารที่มีไขมันทรานส์ ได้แก่

เนยขาว มาร์การีน ครีมเทียม ครีมเทียมข้นหวาน (ที่นิยมนำมาใช้ทำขนม ผสมเครื่องดื่มต่างๆ แทนเนยสด ครีมจริง หรือนมข้นหวานล้วน) ดังนั้นเราถึงพบอาหารที่มีไขมันทรานส์สูงในอาหารตระกูลขนมหวาน ฝรั่งอย่าง คุกกี้ เค้ก โดนัท วิปครีม พาย ขนมกรุบกรอบต่างๆ อาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ เครื่องดื่มต่างๆ และอาหารที่มีส่วนประกอบที่กล่าวไว้ข้างต้นทั้งหมด นอกจากนี้ หากคิดว่าสามารถหลีกเลี่ยงส่วนประกอบของอาหารจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการที่ผลิตภัณฑ์แล้ว แม้ว่าจะพบว่าไม่มี Trans Fat หรือไขมันทรานส์เป็นเลข 0 แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าในอาหารนั้นๆ จะไม่มีไขมันทรานส์อยู่เลย เพราะผู้ผลิตอาศัยช่องโหว่ของการจำกัดตัวเลขในฉลากบรรจุภัณฑ์ที่ว่า หากมีปริมาณของส่วนประกอบนั้นๆ น้อยกว่า 1 กรัมกล่าวคือตั้งแต่ 0.9 กรัมเป็นต้นไป จะสามารถปิดตัวเลขให้เหลือแค่ 0 โดยไม่ต้องแสดงจุดทศนิยมได้ ดังนั้นในหลายๆ ผลิตภัณฑ์จึงอาจจะมีไขมันทรานส์ได้มากถึง 0.9 กรัมต่อ 1 หน่วยบริโภคนั่นเอง หากผลิตภัณฑ์นั้นๆ ใสในบรรจุภัณฑ์ที่แสดงอาหารทั้งหมดมี 2 หน่วยบริโภค คือต้องแบ่งทาน 2 ครั้ง นั้นอาจหมายถึงมีความเป็นไปได้ว่าเราอาจมีความเสี่ยงที่จะทานไขมันทรานส์เข้าไปมากถึง 1.8 กรัมนั่นเอง (หากเราทานคนเดียวหมดทั้งห่อ/กล่องนั้นๆ) แม้ว่าในฉลากของผลิตภัณฑ์จะแสดงตัวเลขว่ามีไขมันทรานส์ 0 กรัม

## อันตรายของไขมันทรานส์

การทานอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์มากๆ หรือติดต่อกันนานๆ อาจส่งผลเพิ่มความเสี่ยงอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

- โรคอ้วน
- หัวใจ และหลอดเลือด เช่น หัวใจขาดเลือด
- หลอดเลือดหัวใจตีบ/ตัน หลอดเลือดสมองตีบ/ตัน
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์
- จอประสาทตาเสื่อม
- นิวในถุงน้ำดี



ซึ่งโรคเหล่านี้อันตราย และหากมีอาการรุนแรงจะส่งผลต่อชีวิตได้ภายในเวลาไม่กี่นาที หากเราทานอาหารที่มีไขมันทรานส์ค่อนข้างมาก และไม่เคยตรวจสุขภาพหาค่าไขมันในเลือดมาก่อน

### ลด ละ เลิก การทานไขมันทรานส์

อาจจะเป็นเรื่องยากหากเราไม่ได้ซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารเอง หรือในท้องตลาดอาจจะมีวัตถุดิบที่ปราศจากไขมันทรานส์ได้น้อย แต่หลังจากมีการประกาศให้ผู้ผลิต และจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันทรานส์หยุดการผลิตจำหน่าย และเร่งปรับปรุงสูตรเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ประกอบอาหารที่ไม่มีไขมันทรานส์ได้แล้ว (ใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนเต็มส่วน หรือ Fully Hydrogenated Oils แทน) เชื่อว่าคนไทยน่าจะหาอาหารหรือวัตถุดิบทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายมากยิ่งขึ้น แม้ว่าจะต้องแลกมากับต้นทุนค่าใช้จ่ายที่อาจจะสูงขึ้น แต่หากเราได้ทานอาหาร และขนมที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น คนไทยก็จะได้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ น้อยลงเช่นเดียวกัน

### อัปเดต 9 อาหารปราศจากไขมันทรานส์



1. เบเกอรี่ เฟรนช์ฟรายส์ แมคโดนัลด์
2. นมข้นหวาน นมข้นจืด (ตรามะลิ, เรือใบ, นกเหยี่ยว, มายบอย)
3. สาหร่ายทอดเล็กน้อย ถั่วทอด
4. มาร์ก้ารีน เบสท์ฟู้ดส์
5. ไข่ทอดเคเอฟซี
6. มันฝรั่งทอด เลย์
7. พิซซ่า ฮัท ประเทศไทย
8. โดนัท คริสตี้ครีม