

# สมาชิกกลุ่มที่ 3

- 1.นางสาวฐิติมา กมล
- 2.นางสาววรินทร์ นนทการ
- 3.นางสาวมิรันตรี พรมอ
- 4.นางสาวลาวัลย์ พลคำ
- 5.นางสาวกนกวรรณ นิยม
- 6.นางนันทกา บุญสูง
- 8.นางสาวประกาย นาคยอง
- 9.นางสาวละเมียด ทองดี
- 10.นางสาววิมลพันธ์ สุริเตอร์
- 11.นางจุฬารัตน รัตนพันธ์

- รหัส 571591321004  
รหัส 571591321014  
รหัส 571591321020  
รหัส 571591321027  
รหัส 571591321028  
รหัส 571591321038  
รหัส 571591321040  
รหัส 571591321047  
รหัส 571591321051  
รหัส 571591321056



## "แหล่งที่มาของไขมัน"

โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์จากสัตว์โดยมากมักจะมีไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง ควรหลีกเลี่ยง ไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู น้ำมันที่ผ่านกระบวนการลดกลิ่นหืนไฮโดรจิเนต อาหาร ที่มีไขมันอิ่มตัว ได้แก่ เนื้อวัว ผลิตภัณฑ์จากนมสด เนย ครีม ไอศกรีม เนยแข็ง และไข่ โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ เช่น ไต (เซียงจี้), ตับ, ตับอ่อน มีโคเลสเตอรอลมาก หอย และสัตว์ทะเลมีเปลือก เช่น กุ้งมังกร ก็มีโคเลสเตอรอลมากเช่นกัน แต่มีไขมันไม่อิ่มตัวน้อยกว่า ไข่แดงมีโคเลสเตอรอลประมาณ 215 มก. (มิลลิกรัม) เมื่อเทียบกับเนื้อไก่ชิ้นบางๆ ขนาด 3-4 ออนซ์ หรือ 90-120 กรัม จะมีโคเลสเตอรอลประมาณ 72 มก.เท่านั้นควรระวังอาหารที่ปราศจากโคเลสเตอรอล โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จอาจมีไขมันสูงได้จึงควรอ่านฉลากอาหาร เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารนั้นไม่มีไขมันและโคเลสเตอรอลไขมันไม่อิ่มตัวพบได้ในน้ำมันจากพืชเช่นน้ำมันข้าวโพดถั่วเหลืองน้ำมันมะกอก



# "หน้าที่ของไขมัน"

หน้าที่ของไขมัน      หน้าที่ของไขมันในร่างกาย; ไขมันทำหน้าที่สำคัญในร่างกายหลายอย่าง เช่น เป็นตัวพาวิตามินพวกที่ละลายในไขมันเช่น วิตามิน เอ ดี อี เค เข้าสู่ร่างกาย และยังเป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็นที่สำคัญในการนำไปสร้างฮอร์โมนและสารประกอบสำคัญในร่างกาย นอกจากนี้ไขมันยังทำให้ผิวหนังและเส้นผมแข็งแรง ช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกาย และช่วยส่งเสริมการทำงานของเซลล์ให้ทำงานเป็นปกติ



# ประโยชน์ของสารอาหารประเภทไขมัน

- \* ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- \* ช่วยการดูดซึม วิตามิน A,D,E,K
- \* เป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อในร่างกาย
- \* ช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อน ทำให้ผิวชุ่มชื้น ไม่แตกแห้ง
- \* ให้กรดไขมันจำเป็นแก่ร่างกาย

[www.thaigoodview.com](http://www.thaigoodview.com)



[www.thenaughtyhousewife.com](http://www.thenaughtyhousewife.com)

# โทษของไขมัน

- ▶ 1. ในถุน้ำดี ทำให้นอนไม่หลับอารมณ์ฉุนเฉียว
- ▶ นิ้วในโต ทำให้สายตาเลื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ▶ เลือดเลี้ยงสมองไม่พอทำให้มีนครีษะ
- ▶ ไตเสื่อมทำให้ความต่ำลดลงและทำให้เป็นคนขี้หนาว
- ▶ ม้ามชื้น ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็นผลทำให้อ้วนง่าย
- ▶ ม้ามโตทำให้เหนื่อยง่ายเพราะม้ามไปเบียดปอด
- ▶ ถ้าไขมันเกาะลำไส้มากๆจะทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้เป็นผลทำให้เป็นหวัดตอนเช้าหรือหวัดเรื้อรังกลับปีสภาวะไม่อยู่ เกิด โรคมุมิแพ้ว
- ▶ อ้างอิง

**ไขมันในช่องท้อง อันตรายที่สุด!**

**สมอง**  
ไขมันสะสมตามผนังเส้นเลือด ขบวนการไหลเวียน มีผลให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมองตีบ อาจเสียชีวิตกะทันหันได้

**ปอด**  
ไขมันช่องท้องที่เพิ่มขึ้น ทำให้ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ร่างกายหายใจลำบาก และอาจนำไปสู่การหยุดหายใจขณะหลับได้

**หัวใจ**  
ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดแรงขึ้น หากรุนแรงมาก อาจส่งผลให้หัวใจวายได้

**ตับ**  
ไขมันช่องท้อง คือขบวนการเผาผลาญ น้ำตาลในเลือด ที่ปัจจัยต้องทำงานหนักมากขึ้นในการผลิตอินซูลิน ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวาน

**ถุงน้ำดี**  
ไขมันในช่องท้องทำให้มีน้ำดี มีสภาพข้น และบีบตัวไม่ลง น้ำดีได้ถ่าย

**หิวช้า**  
ไขมันช่องท้อง ทำให้ไขมันที่ตัวเพิ่มขึ้น ไขมันที่ตัวเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น อาจทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

ไม่ใช่เรื่องธรรมดาที่ไขมันจะลดลงไปเอง สำหรับคนที่อ้วนลงพุง หรือผู้ที่มีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป เนื่องจากไขมันช่องท้องสามารถละลายเข้าสู่กระแสเลือดและไปสะสมที่อวัยวะต่างๆ นับเป็นอันตรายมาก

**ASTVผู้จัดการ InfoGraphics**  
www.manager.co.th  
ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร กกส.

**56ป้องกัน**  
พินเวียล (พินเวียล) (ผ่านคอ) กำกับ ส่วนสูงการคง ที่คงอยู่ในภาวะ "ตัวคงพุง" แล้ว  
ตัวคงพุง = เส้นรอบพุง มากกว่า ส่วนสูง + 10 ซม.  
ตัวอย่าง : ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน 160 + 2 = 80 ซม.

▶ <https://www.l3nr.org/posts/256866>



## ปริมาณไขมันที่เหมาะสมต่อเด็ก

ไขมันต่อวัน ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

🍌 สถาบันทางการแพทย์ ได้กำหนดค่า DRI(Daily Reference

Intakes) หรือ ความต้องการ ไขมันต่อวัน ของแต่ละกลุ่มอายุ ดังนี้

🌸 เด็กทารก อายุ0-12เดือน ต้องการไขมันทั้งหมด 30 – 31กรัม/วัน

🌸 เด็กเล็ก อายุ1-3 ปี ต้องการไขมันทั้งหมด 30 – 40% ของแคลอรีที่  
ต้องการทั้งหมด

🌸 เด็กโต ถึงวัยรุ่น อายุ4-18 ปี ต้องการไขมันทั้งหมด 25 – 35% ของ  
แคลอรีที่ต้องการทั้งหมด

🌸 ผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป รวมถึงผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรือกำลังให้นม  
บุตร ต้องการไขมันทั้งหมด 20 – 35% ของแคลอรีที่ต้องการทั้งหมด

<http://play.kapook.com/photo/show-97144>

