

# อาหารอุดมไขมันดีที่

## ควรเลือกกิน

- ไขมัน เช่น ไขมันมะกอก  
ไขมันรำข้าว



- ผักผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล  
ลูกพรุน บร็อกโคลี่



- ปลา เช่น แซลมอน  
ทูน่า และซาร์ดีน



- ถั่วเปลือกแข็ง เช่น  
อัลมอนด์ ถั่วลิสง



# เปลี่ยนการกินอย่าง

## เดียวไม่ได้ ต้อง...

ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ดูแลระบบย่อยอาหาร  
เช่น กินโยเกิร์ต



ออกกำลังกาย



เลิกบุหรี่



ไขมันดี เลือกกินให้ถูก  
เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลสนามคลี

อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

โทร. 035-431561, 035-431556

[www.sanamklee.go.th](http://www.sanamklee.go.th)

# ไขมันดี คืออะไร?

➤ ไขมันดี (High-Density Lipoprotein: HDL) คือ ไขมันคอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำหน้าที่กำจัดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low-Density Lipoprotein: LDL) ที่สะสมอยู่ตามหลอดเลือด แล้วส่งไปที่ตับเพื่อกำจัดออกจากร่างกาย



➤ การบริโภคไขมันดีในปริมาณที่เหมาะสมจึงช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจได้



# การกินอาหารส่งผลต่อระดับ

## ไขมันในเลือดอย่างไร

การกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์สูง ก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิด

ไม่ดีในเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้ เช่น

อาหารฟาสต์ฟู้ด, ขนมขบเคี้ยว

อาหารที่ทอดหรืออบนานๆ

เค้ก คูกี้ เบเกอรี่

ครีมเทียม

มันหมู

น้ำมันพืช

นม เนย กะทิ

