**ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันสารพัดโรค**

แพทย์แนะอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน ควรเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่มันและทอด เน้นอาหารที่ทำจากพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา และปรุงอาหาร ต้ม นึ่ง ยำ แทนการใช้น้ำมันเพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคร้าย

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่า คอเลสเตอรอล คือไขมันชนิดหนึ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย เพื่อที่นำไปใช้ในกระบวนการสร้างเซลล์ต่างๆ แต่หากมีระดับคอเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีความเสี่ยง ทำให้เกิดโรค เพราะคอเลสเตอรอลจะไปเกาะบริเวณผนังหลอดเลือดทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง สำหรับอาหารที่มีคอลเลสเตอรอลสูงจะพบในเนื้อสัตว์ติดมัน ของทอด ของหวานที่มีส่วนผสมครีม เนย ชีส เป็นต้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงทานอาหารที่มีคอลเลสเตอรอลสูงโดยเน้นการทานอาหารที่ทำจากพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เน้นการปรุงอาหาร ต้ม นึ่ง ยำ แทนการใช้น้ำมันเพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคร้าย

**นายแพทย์สุกรม ชีเจริญ รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเสริมว่า **การทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ทำให้เกิดอันตรายมากกว่าที่ประชาชนคิด** ภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง อาจเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด อาทิ โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน โรค[หัวใจขาดเลือด](https://www.pobpad.com/%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%94) และโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ซึ่ง**โดยปกติไม่ควรรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมากกว่า 300 มก.ต่อวัน** การรับประทานเนื้อติดมัน อาหารปิ้งย่าง อาหารทะเล อาหารทอด เบเกอรี่ ขนมหวาน ไม่ควรทานเยอะจนเกินความจำเป็น และควรออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน นอกจากนี้การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปนอกจากทำลายตับแล้ว ก็ยังส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลได้ การสูบบุหรี่ก็เช่นกัน สารเคมีจากบุหรี่เป็นตัวการสำคัญที่เข้าไปขัดขวางการทำงานของคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี ทำให้ คอเลสเตอรอลส่วนเกินไม่สามารถลำเลียงไปยังตับได้ เป็นเหตุให้หลอดเลือดตีบเนื่องจากการสะสมของคอเลสเตรอลที่ผนังหลอดเลือดและกลายเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งในที่สุด

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #คอเลสเตอรอล

-ขอขอบคุณ -

10 พฤษภาคม 2562