

ไขมันทรานส์

วายร้าย...ทำลายสุขภาพ

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) พบได้ใน?

1 ธรรมชาติ

มีปริมาณน้อย พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง
(เนื้อวัว ควาย และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย ชีส)



2 กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงไปในน้ำมันที่กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Partial Hydrogenation) เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ มีต้นทุนต่ำกว่า หืนช้า เก็บรักษาได้นานขึ้น

ส่วนใหญ่มีปริมาณสูงพบได้ใน



เนยเทียม (margarine)
เนยขาว (shortening)



เบเกอรี่ เช่น ขนมปังกรอบ
เค้ก พาย พัฟ คุกกี้



ครีมเทียม



อาหารที่ผ่านการทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ใช้อุณหภูมิสูงและน้ำมันท่วม เพื่อให้กรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลือง น่ารับประทาน เช่น โดนัททอด

* ปัจจุบันผู้ประกอบการมีการปรับสูตรโดยไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว แต่อาจพบไขมันทรานส์ตามธรรมชาติจากนม เนย อยู่บ้างในปริมาณเล็กน้อย

ผลร้ายของ “ไขมันทรานส์”



เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

10x

รุนแรงกว่า
ไขมันอิ่มตัว 10 เท่า



ดูฉลากให้มันใจ ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน
0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

ไขมันอิ่มตัว ไม่ควรเกิน
5.0 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

***อย่าชะล่าใจ!** ไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
และหลอดเลือด ควรควบคุมปริมาณการบริโภค

ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ประเทศไทยจะปลอดไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน