

โคเลสเตอรอลในแคบหมูติดมัน

แคบหมูติดมัน อาหารทานเล่น หรือทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารคาวอื่นๆ เช่น จิ้มกับน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า หรือทานเคียงกับก๋วยเตี๋ยวเรือ ส้มตำ ยำต่างๆ แคบหมูติดมันทำมาจากส่วนหนึ่งของหมูโดยนำมาเจียวให้กรอบ พู ทำให้มีทั้งความกรอบของหนัง มีมันที่นุ่มลิ้น และให้รสชาติที่อร่อย แม้ขณะเจียวจะมีน้ำมันหมูออกมามากแต่ในหนังหมูยังคงมีไขมันอิ่มตัวอยู่ในปริมาณสูง รวมถึงโคเลสเตอรอล ฉะนั้นหากเราทานในปริมาณมากๆ หรือทานบ่อยครั้งตามใจปาก จะทำให้ไขมันหรือโคเลสเตอรอลสะสมในร่างกายอาจทำให้เป็นอันตรายและเกิดโรคได้ เพราะโคเลสเตอรอลมันสามารถเคลื่อนย้ายไปเกาะตามผนังเซลล์ต่างๆ เช่น ผนังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดการสะสมในหลอดเลือดแดง เกาะหรือพอกในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบลง ขัดขวางการไหลของเลือด เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง เกิดภาวะขาดเลือด เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดได้ โดยปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (THAI RDI) แนะนำให้บริโภคโคเลสเตอรอลในปริมาณไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างแคบหมูติดมันจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอล ผลปรากฏว่าใน 5 ตัวอย่าง มีปริมาณโคเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 71.64 – 88.70 มิลลิกรัมต่อแคบหมูติดมัน 100 กรัม (1 ชีด) เห็นได้ว่าหากเราทานแคบหมูติดมันเกิน 3 ชีด ก็อาจทำให้ได้รับโคเลสเตอรอลเกิน 300 มิลลิกรัมต่อวันแล้ว และอย่าลืมว่าในหนึ่งวันเราทานอาหารอื่นๆ ด้วย ซึ่งอาจมีไขมันและโคเลสเตอรอลอยู่ด้วยไม่มากนักน้อย ทานที่ชื่นชอบแคบหมูติดมันขอแนะนำไม่ควรทานเกินวันละ 3 ชีด ควรทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัยและปลอดภัยโรค.

ผลวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอลในแคบหมูติดมัน

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโคเลสเตอรอล (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)
แคบหมูติดมัน ร้าน 1 ย่านดอนเมือง	74.90
แคบหมูติดมัน ร้าน 2 ย่านจตุจักร	74.13
แคบหมูติดมัน ร้าน 3 ย่านดินแดง	88.70
แคบหมูติดมัน ร้าน 4 ย่านปทุมวัน	81.69
แคบหมูติดมัน ร้าน 5 ย่านทวีวัฒนา	71.64

วันที่วิเคราะห์ 6-7 มิ.ย. 2566 วิธีวิเคราะห์ In-house method T992 based on Journal of AOAC International Vol.76, No.4, 1993

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>