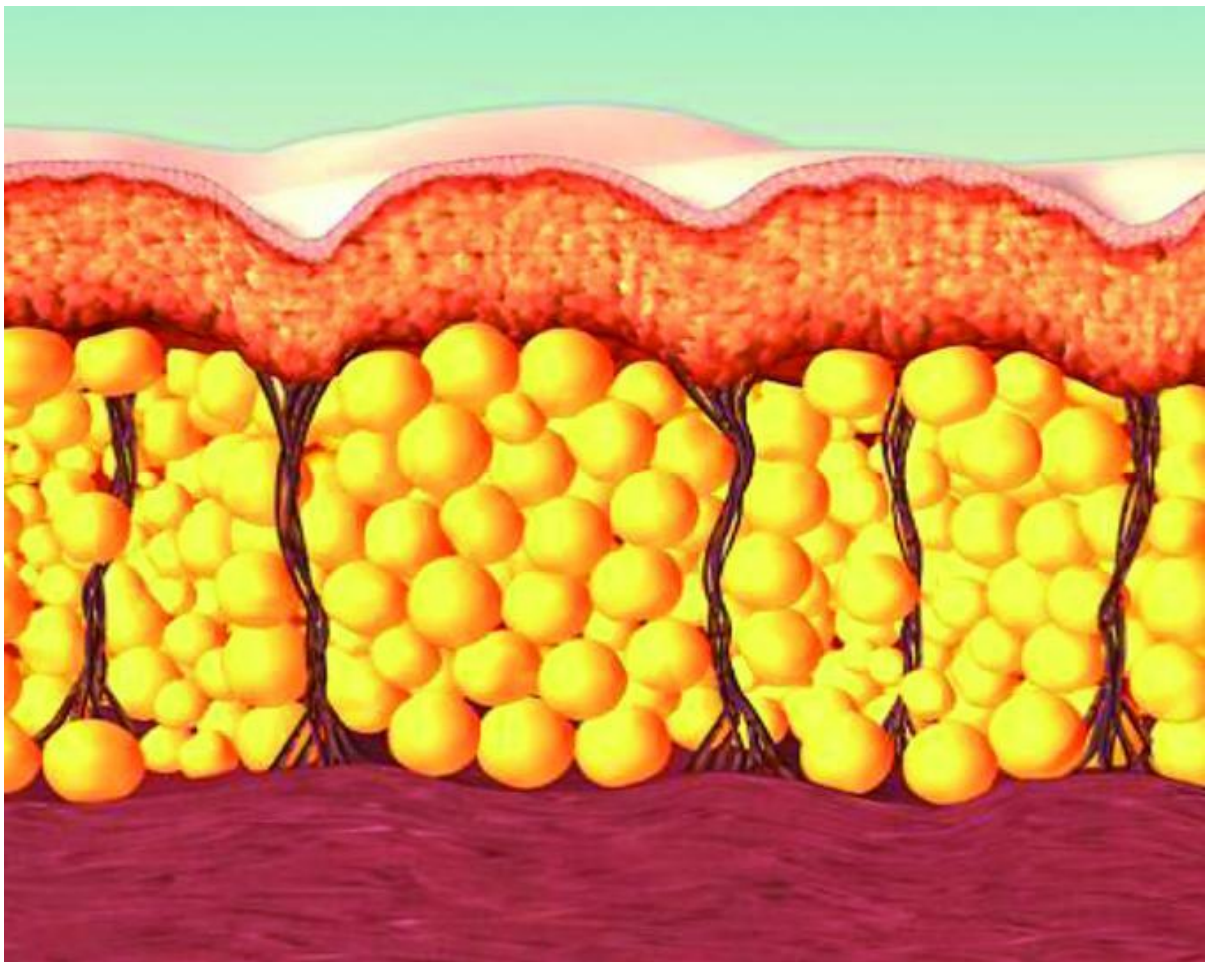


ไขมันและคอเลสเตอรอล

หลายคนคงอาจเคยได้ยินกันมาบ้างว่าการมี **ไขมัน**สะสมในร่างกายมากเกินไปนั้นเป็นสิ่งไม่ดี เพราะมันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคต่างๆ ตามมา อีกทั้งการเดินเหินไปไหนมาไหนก็ไม่มีความสะดวก เป็นเพราะมีไขมันส่วนเกินมากจนใจ ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา มีหลายสำนักมักจะให้คำแนะนำกับผู้รักในสุขภาพอยากจะมีรูปร่างที่ดีสมส่วน ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณคอเรสเตอรอลที่มากจนเกินไป เช่น อาหารจำพวกทอด หรือต้องใช้ไขมันในจำนวนมากเกินความพอดี รวมถึงผู้บริโภคก็ได้ทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคหันมาเลือกบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

อย่างไรก็ตาม การให้ข้อมูลในบางครั้งก็ย่อมต้องรับการพิสูจน์จากผู้ที่มีความรู้ ตลอดจนผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านโภชนาการอาหาร นั่นเพราะ**ไขมันที่เกิดขึ้นไม่ได้มีข้อเสียไปซะทั้งหมด** โดยไขมันบางชนิดมีส่วนช่วยสำคัญในการฟื้นฟูและส่งเสริมให้เราสุขภาพดีขึ้น วันนี้ เราจึงจะพามาทำความรู้จักและทำความเข้าใจกับเจ้าไขมันให้มากขึ้น



ไขมันคืออะไร

ไขมันคือสารอาหารที่มีความจำเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของมนุษย์ จะสังเกตเห็นได้จากในตำราที่เกี่ยวข้องได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายล้วนแล้วแต่มีไขมันเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น ในวิตามิน เอ, ดี, อี, เค ต่างก็จำเป็นต้องใช้ไขมันเป็นส่วนสำคัญในการดูดซึม นอกจากนี้ ไขมันยังเป็นองค์ประกอบที่ช่วยหล่อลื่นอวัยวะและกระดูก ช่วยให้ผิวหนังของเรามีความชุ่มชื้น ทั้งยังช่วยให้ร่างกายมีความ

อบอุ่น ในกระบวนการการสร้างไขมันนั้น ร่างกายของเรายังไม่สามารถสร้างไขมันบางชนิดได้ จำเป็นต้องได้รับไขมันบางส่วนมาจากอาหารเท่านั้น ซึ่งการได้รับไขมันในอาหารจะทำให้มีความรู้สึกอิ่มนานและเพิ่มความอร่อยให้กับอาหาร

ในบางคน มีการบริโภคไขมันสูงและบ่อยเกินไป จะทำให้เกิดเป็นไขมันสะสมในร่างกายที่เล็กน้อยแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นระยะ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาได้ โดยเฉพาะการบริโภคไขมันชนิดไม่ดี ประกอบกับการได้รับสารอาหารที่ขาดความสมดุล อาทิ กินของมัน กินของหวานมาก แต่กินผัก ผลไม้ และธัญพืชต่างๆ น้อย ในทางกลับกัน ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับประชากรบางกลุ่มที่อาศัยอยู่ในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนที่มีการบริโภคไขมันสูง ซึ่งเป็นไขมันที่ได้มาจากมะกอกและน้ำมันกอกเป็นส่วนใหญ่ พบว่าประชากรกลุ่มนี้มีอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อย อาจอนุมานได้ว่าไขมันที่ประชากรกลุ่มนี้บริโภคส่วนใหญ่เป็นไขมันชนิดที่ดี อีกทั้งอาหารอื่นๆ ที่บริโภคยังให้สารอาหารที่สมดุลกว่า ได้แก่ สารอาหารจากผัก ผลไม้ ธัญพืชเป็นหลัก มีการบริโภคเนื้อปลารองลงมา ตลอดจนเนื้อสัตว์อื่นในปริมาณที่ไม่มากนัก โดยรวมแล้วเป็นอาหารตามธรรมชาติที่มีคุณค่าทั้งสิ้น



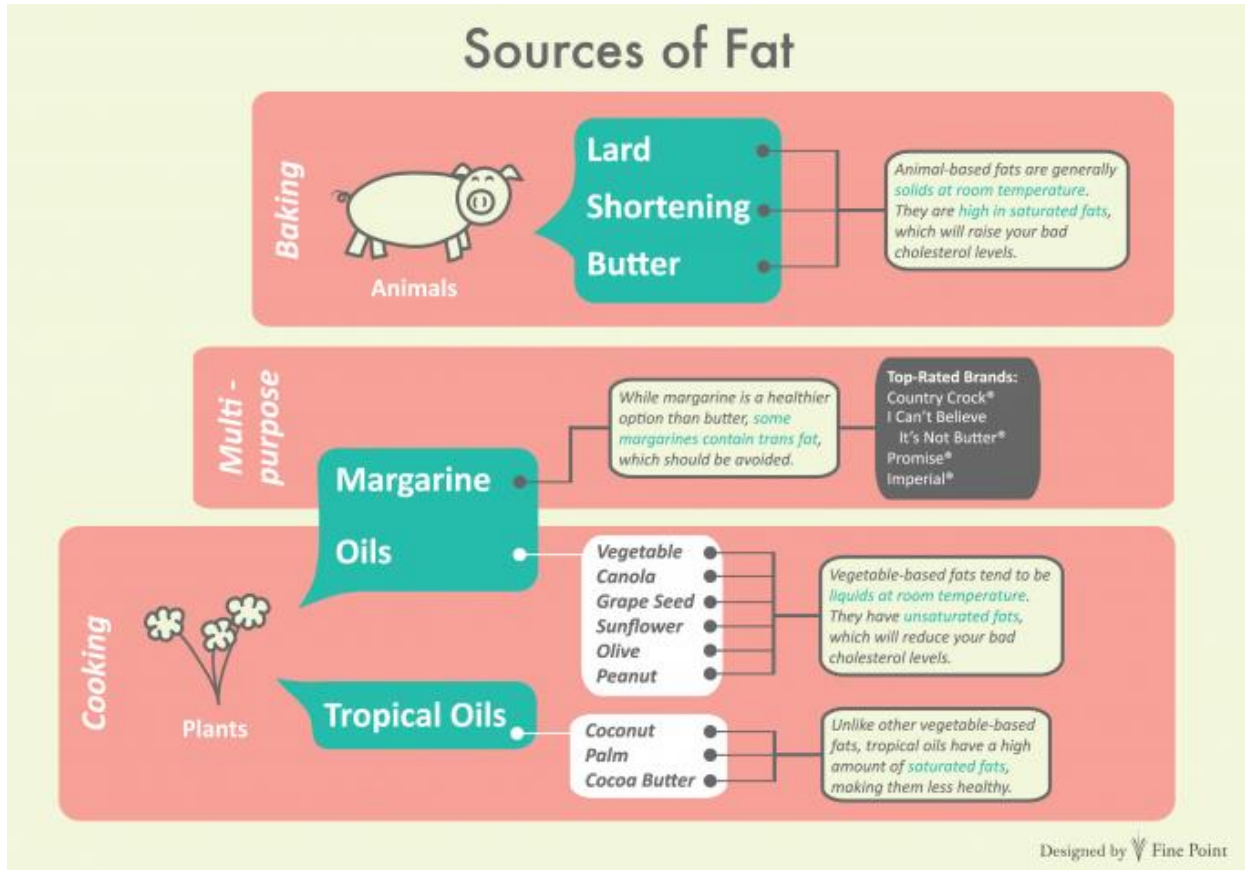
ชนิดของกรดไขมัน

ไขมัน ไม่ว่าจะในรูปแบบ “ของแข็ง” หรือ “ของเหลว” เมื่อเราได้รับบริโภคเข้าไปแล้วไขมันเหล่านั้นจะถูกย่อยเป็นกรดไขมันในร่างกาย ซึ่งชนิดของกรดไขมันนั้นมีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพหัวใจ รวมไปถึงหลอดเลือดที่ส่งผลต่อคอเลสเตอรอลในเลือดโดยตรง เวลาที่เราเดินทางไปตรวจเลือด คุณหมอจะดูระดับของไขมันหลักๆ 4 ชนิด คือ

1. คอเลสเตอรอลรวม (ไม่ควรเกิน 200 มก./ดล.)
2. LDL หรือ คอเลสเตอรอลไม่ดี (ไม่ควรเกิน 130 มก./ดล.)
3. HDL หรือ คอเลสเตอรอลดี (ควรมากกว่า 45 มก./ดล.)

4. ไตรกลีเซอไรด์ หรือ ไขมันไม่ดี (ไม่ควรเกิน 150 มก./ดล.)

เพราะฉะนั้นไขมันที่จะไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล คือ LDL และ ไตรกลีเซอไรด์ จึงเป็นไขมันที่สมควรบริโภคให้น้อยที่สุด แต่ให้ทดแทนด้วยไขมันที่จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล คือ HDL ซึ่งเป็นไขมันที่ดีที่เราควรมีให้มากเข้าไว้ โดย HDL จะเป็นตัวที่ช่วยเก็บกวาดคอเลสเตอรอลที่ไม่ได้มาทิ้งไว้ที่ตับ ทำให้ไขมันในเลือดลดลงและลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะหลอดเลือดตีตันได้ดี



ประเภทของไขมัน

คราวนี้เมื่อเรารู้จักที่มา หน้าที่ และความสำคัญของไขมันกันไปแล้ว มาดูกันต่อดีกว่าว่าประเภทของไขมันนั้นแบ่งออกได้เป็นกี่ชนิด และในแต่ละชนิดนั้นมีประโยชน์ หรือโทษอย่างไรบ้าง

1. ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)

ไขมันอิ่มตัวเป็นไขมันที่มีลักษณะแข็งตัวได้ เช่น เนย ครีมเทียม เนยแข็ง ฯลฯ ไขมันสัตว์ ไขมันมะพร้าว ปาล์ม

2. ไขมันทรานส์ (Trans-Fat)

ไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ผ่านรูปแบบการเพิ่มไฮโดรเจน (Hydrogenated) จนกลายเป็นไขมันอิ่มตัวเพื่อป้องกันกลิ่นเหม็นหืนที่อาจเกิดขึ้น สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น เนยถั่ว มายองเนส มاکาโรน และซีสโกเกแลต เป็นต้น

3. ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated Fat)

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวเป็นไขมันประเภทของเหลวในอุณหภูมิปกติ สามารถแข็งตัวได้หากอยู่ในอุณหภูมิต่ำ ได้แก่ น้ำมันมะกอก อโวคาโด คาโนลา น้ำมันเมล็ดองุ่น และน้ำมันถั่วลิสง ส่วนน้ำมันมะกอกนั้นดีต่อสุขภาพมากที่สุด

4. ไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fat)

ไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อนได้แก่ น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา แต่ถึงแม้ว่าน้ำมันประเภทนี้จะสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ แต่ก็ยังมีสารอนุมูลอิสระที่เป็นสารทำลายเซลล์เป็นส่วนประกอบอยู่หลายๆ คนมักจะเกิดความเข้าใจผิดว่า การลดน้ำหนักนั้นเป็นเรื่องเดียวกันกับการกำจัดไขมัน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น!

เมื่อเราดื่มน้ำหนักที่ลดลง “ไขมัน” หรือ “เซลล์ไขมัน” ที่มีอยู่ในร่างกายก็เพียงแค่อัดเล็กลง แต่ไม่ได้หายไปไหนยังคงมีจำนวนที่เท่าเดิม ในขณะที่เดียวกัน เมื่อมีไขมันส่วนเกินเพิ่ม มันก็จะเข้าไปสะสมในเซลล์ไขมันอีกครั้ง ทำให้เกิดการขยายตัวเพื่อกักเก็บไขมันเหล่านั้น โดยสามารถขยายตัวได้ถึง 4 เท่าจากเซลล์ไขมันปกติ เมื่อเซลล์ไขมันบรรจุไขมันไว้จนเต็มจนไม่สามารถขยายเพิ่มได้อีก มันก็จะแบ่งตัวออกไปเป็นเซลล์ไขมันใหม่ ทำให้เซลล์ไขมันมีทั้งขนาดและจำนวนที่เพิ่มขึ้นในคนอ้วน

คอเลสเตอรอลในอาหารทะเล

อาหารทะเลและไข่ที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง นับว่าเป็นอาหารต้องห้ามหรือไม่ ?



หากใครที่ตรวจร่างกายแล้วพบว่าปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดสูง มักจะสันนิษฐานกันไปล่วงหน้าและระมัดระวังในการกินอาหารทะเลและไข่เป็นอันดับแรก ว่ากันว่าอาหารประเภทดังกล่าวมีส่วนประกอบที่เป็นคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งในความเป็นจริงอาหารที่ผลิตมาจากสัตว์ทุกชนิด ทั้งเนื้อ นม ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ล้วนแล้วแต่มีคอเลสเตอรอลทั้งสิ้น แต่ก็ยังมีข้อถกเถียงกันในบรรดาผู้เชี่ยวชาญว่า คอเลสเตอรอลในอาหารจะมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดมากน้อยเพียงใดเมื่อทำการเปรียบเทียบจากปริมาณไขมันทั้งหมด ทั้งไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลที่มีในไข่ กุ้ง และเนื้อสัตว์

การบริโภคไขมันอย่างถูกวิธี

ลองมาอ่านเคล็ดลับดีๆ เกี่ยวกับการเลือกบริโภคไขมันกัน ต้องยอมรับเลยว่าไขมัน หรือน้ำมันนั้นเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงควรต้องพิถีพิถันกับการเลือกไขมัน หรือน้ำมันที่มีประโยชน์ในการประกอบอาหาร ซึ่ง

คุณลักษณะที่ดี คือ ควรมีองค์ประกอบของกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ และไขมันไม่อิ่มตัวในตำแหน่งเดียวสูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันคาโนลา ที่มีส่วนในการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลโดยที่ไม่ลดไขมันชนิดดี อีกทั้งยังมีหน้าที่เก็บขยะจำพวกไขมันตามผนังเส้นเลือดไปยังตับ และขับออกทางน้ำดี นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันในเลือด ที่เรียกว่า ไตรกลีเซอไรด์ได้

การเลือกน้ำมันและวิธีการปรุงอาหาร

สำหรับการเลือกน้ำมันและวิธีการปรุงอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ อย่างในอาหารผัด หรือทอดที่ต้องใช้ความร้อนสูง เราควรใช้น้ำมันเมล็ดชาที่มีคุณสมบัติคล้ายกับน้ำมันมะกอก แต่มีจุดเดือดที่สูงกว่าน้ำมันผัด หรือปรุงอาหาร จะได้ปริมาณไขมันที่ต่ำกว่าและปลอดภัยไร้กังวล สำหรับเนย ครีม ไขมันสัตว์ นับว่าเป็นไขมันที่ทานแล้วทำให้มีแนวโน้มเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคอ้วน และภาวะคอเลสเตอรอลสูง ฉะนั้น จึงควรทดแทนไขมันหนักเหล่านั้นด้วยการใช้ไขมันที่มีลักษณะเป็นของเหลวแทน อาทิ น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณไขมันที่เพียงพอในแต่ละวัน



หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานซ์

เราควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานซ์ ซึ่งไขมันเหล่านี้มักพบใน เนยเทียม มาร์การีน กะทิ **น้ำมันมะพร้าว** น้ำมันปาล์ม เนื่อสัตว์ติดมัน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะนอกจากจะทำให้ อ้วนแล้ว ยังทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงอีกด้วย อีกทั้งยังทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่อาจนำไปสู่โรคร้ายต่างๆ ขอแนะนำว่า “อย่าลดไขมันตามแฟชั่นด้วยอาหารไขมันต่ำ” เพราะอาหารไขมันต่ำไม่หมายความว่าแคลอรีจะต่ำลงไปด้วย

มีหลายผลิตภัณฑ์ที่ระบุไว้ว่ามีไขมันต่ำ แต่พบว่ามีน้ำตาลและสารเพิ่มความเหนียว รวมถึงสารปรุงแต่งอื่นๆ อีกมากมาย

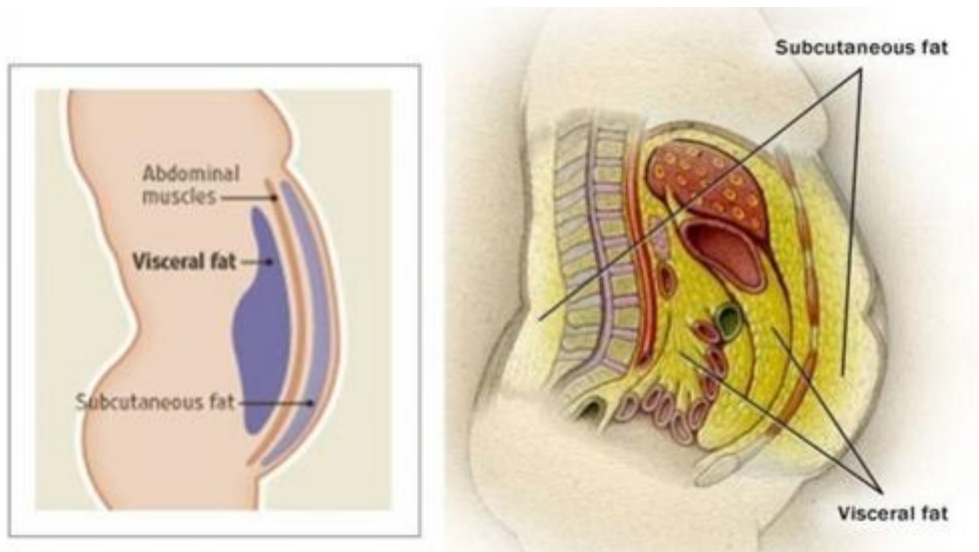
จึงทำให้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่มีไขมันตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงต้องอ่านฉลากและพิจารณาค่าแนะนำก่อนการรับประทานอย่างถี่ถ้วนก่อนเลือกซื้อมาบริโภค

ภาวะไขมันในเลือดสูง คนผอมก็เสี่ยงได้

อย่าคิดว่าไขมันในเลือดสูง หรือภาวะไขมันเกินตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเกิดขึ้นเฉพาะในคนที่น้ำหนักเกิน คนอ้วนหรือคนที่มีรูปร่างใหญ่เท่านั้น เพราะจริงๆ แล้วไขมันในเลือดสูงสามารถเกิดขึ้นได้แม้ว่าจะเป็นคนที่มีรูปร่างผอม เหมือนร่างกายไม่มีไขมัน ซึ่งเราสามารถตรวจพบภาวะอันตรายดังกล่าวได้เช่นเดียวกัน

สาเหตุที่ทำให้คนผอมมีไขมันในเลือดสูง

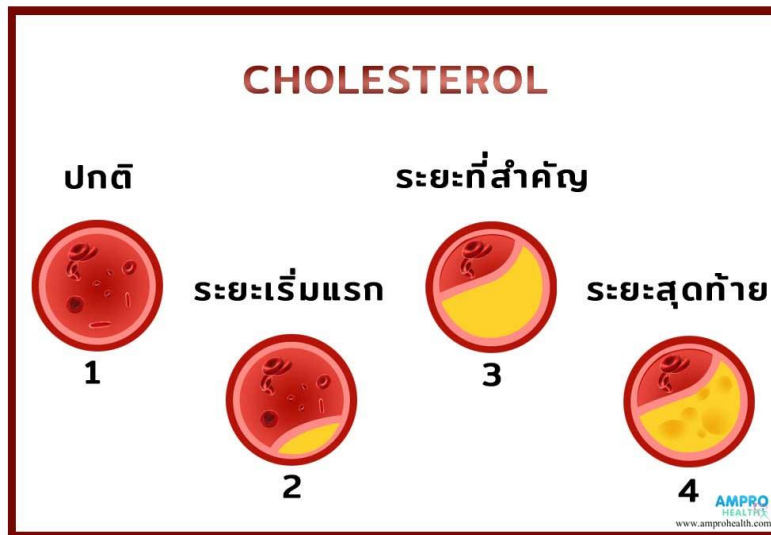
สาเหตุเราไม่คาดคิดว่าคนผอมจะสามารถมีไขมันในเลือดสูงได้นั้น ก็เพราะหากเราสังเกตรูปร่างตามปกติ ไขมันที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะใต้ผิวหนังมีสัดส่วนน้อยมาก จนไม่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านรูปร่าง แต่ก็ยังมีไขมันบางส่วนที่มันละลายอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งเป็นไขมันคนละส่วนกับที่สะสมอยู่ตรงผิวหนัง



โดยเฉพาะการสะสมไขมันภายในช่องท้องที่เรียกว่า **"Visceral Fat"** จะเป็นไขมันใต้ชั้นผิวหนังจากคนที่ชอบกินอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันในปริมาณสูง เมื่อร่างกายเผาผลาญไม่หมดก็จะถูกเก็บอยู่ในอวัยวะที่อยู่ในช่องท้อง รวมถึงเซลล์และเนื้อเยื่อทั้งหลายในบริเวณดังกล่าว หากปริมาณไขมันมากเกินไป ก็อาจจะสังเกตได้บ้างในลักษณะของคนอ้วนลงพุง แต่ส่วนอื่นของร่างกายกลับยังเป็นสัดส่วนปกติอยู่ บางครั้งเราอาจจะพบว่าคนผอมมีปัญหาเรื่องโรคไขมันในเลือดสูงมากกว่าคนอ้วนอีกด้วย นั่นก็เป็นเพราะตำแหน่งการสะสมของไขมันมีได้หลายจุดในร่างกาย การมองด้วยตาเปล่าเพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถตัดสินอะไรได้ นอกจากจะใช้วิธีวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ถึงจะให้ผลแม่นยำมากที่สุด

สรุปได้ว่า “ไขมัน” ไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายอย่างที่คิด เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายแต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายแต่ละคน ให้เลือกบริโภคไขมันชนิดที่ดีเป็นหลักร่วมกับการเลือกบริโภคอาหารอื่นๆ ที่ให้คุณค่า จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างพอเหมาะและสามารถป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ด้วย แล้วหุ่นสวยสุขภาพดีก็จะอยู่กับเราตลอดไป

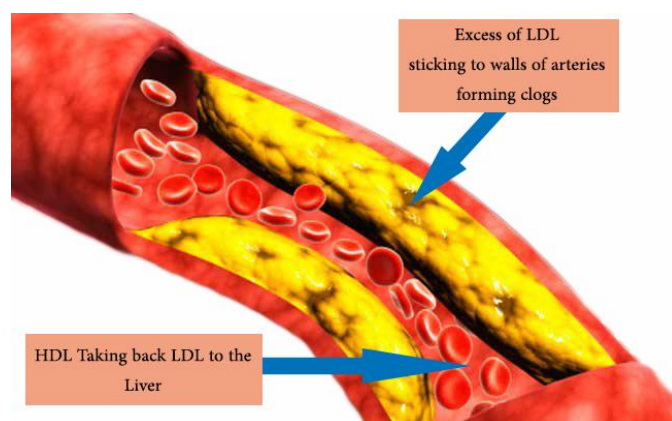
คอเลสเตอรอลสูง อันตรายไม่ใช่เล่น!



คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เช่น เป็นสารตั้งต้นผลิตฮอร์โมนบางชนิด และเป็นองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ แต่หากร่างกายเรามีคอเลสเตอรอลมากเกินไป จากประโยชน์ก็อาจกลับกลายเป็นโทษร้ายได้เหมือนกัน

คนที่ตรวจสุขภาพเป็นประจำ คงคุ้นเคยกับการตรวจวัดคอเลสเตอรอลในเลือด และหลายคนก็อาจเคยประสบภาวะคอเลสเตอรอลสูงมาแล้ว สงสัยบ้างไหมว่า คอเลสเตอรอลสูงเกิดจากอะไร? อันตรายแค่ไหน? แล้วทำไมแพทย์ต้องแนะนำให้เราควบคุมระดับคอเลสเตอรอลด้วย? ... ก่อนอื่นเราควรทราบก่อนว่า คอเลสเตอรอลที่เราตรวจวัดในเลือด มีหลักๆ 2 ตัว คือ

- HDL (High-Density Lipoprotein) หรือคอเลสเตอรอลชนิดดี ซึ่งเป็นตัวพาไขมันส่วนเกินในกระแสเลือดกลับไปยังตับ



- LDL (Low-Density Lipoprotein) หรือคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี ซึ่งจะนำไขมันจากตับมาสะสมตามเนื้อเยื่อต่างๆ และผนังหลอดเลือด

หากในร่างกายมีสัดส่วนของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีสูงกว่าชนิดดีมากเกินไป จะทำให้มีการสะสมไขมันส่วนเกินตามเนื้อเยื่อและผนังหลอดเลือดมาก ส่งผลให้หลอดเลือดอุดตัน มีการอักเสบ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมองได้



เกณฑ์ปกติของระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

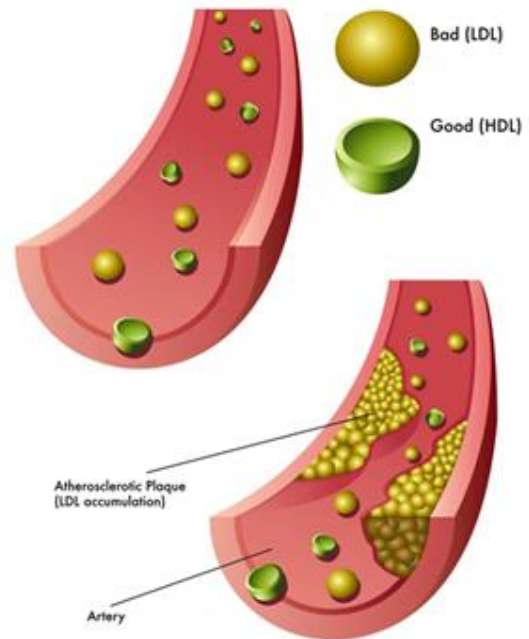
- ระดับคอเลสเตอรอลรวม (Total cholesterol) น้อยกว่า 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
- ระดับ LDL น้อยกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
- ระดับ HDL มากกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

สาเหตุของคอเลสเตอรอลสูง



- ทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด ไข่แดง อาหารทะเล รวมถึงอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง เพราะสารจำพวกน้ำตาลสามารถเปลี่ยนและสะสมเป็นไขมันในร่างกายได้
- ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ไขมันที่สะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อไม่ถูกเผาผลาญ
- ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด การดื่มเหล้าทำให้ตับเสียหาย สมดุลของระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายจึงผิดปกติด้วย สารการสูบบุหรี่ก็เป็นตัวขัดขวางคอเลสเตอรอลชนิดดี หรือ HDL ไม่ให้นำไขมันส่วนเกินกลับมายังตับได้ ทำให้เกิดไขมันสะสมในผนังหลอดเลือด
- อ้วน น้ำหนักเกิน ความอ้วนเกิดจากมีไขมันสะสมมากตามเนื้อเยื่อ ใต้ผิวหนัง และอวัยวะต่างๆ ซึ่งส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดสูงด้วย

- มีความผิดปกติทางร่างกาย เช่น เป็นโรคตับ หรือต่อมไทรอยด์บกพร่อง
- ปัจจัยทางพันธุกรรม ผู้ที่มีประวัติในครอบครัวมีคอเลสเตอรอลสูง ก็มีโอกาที่จะเกิดไขมันในเลือดสูงได้เช่นกัน แม้จะไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เลย
- อายุและเพศ ยิ่งอายุมากขึ้น ความเสี่ยงที่ระดับคอเลสเตอรอลจะสูงก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกัน เพศชายจะมีโอกาสเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศ แต่เมื่อเพศหญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ความเสี่ยงก็จะเพิ่มขึ้นมาเทียบเท่ากัน



การรักษาภาวะคอเลสเตอรอลสูง

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรควบคุมอาหาร เน้นทานอาหารพวกผักผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง และลดการทานอาหารที่มีไขมันและแป้งสูง โดยเฉพาะพวกไขมันทรานส์ ในเนยเทียม เบเกอรี่ อาหารฟาสต์ฟู้ด ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด และหันมาทานแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท แทนแป้งขัดสี รวมถึงงดการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยเน้นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่มีความหนักปานกลาง เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โดยควรออกให้ได้อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งนอกจากจะช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดแล้ว ยังทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย
- รักษาโดยใช้ยา หากระดับคอเลสเตอรอลสูงกว่าปกติมาก แพทย์อาจให้ยากลุ่มสแตติน (Statins) เพื่อขัดขวางการผลิตคอเลสเตอรอลในตับ ร่วมกับยากลุ่มไฟเบรต (Fibrate) ซึ่งช่วยลดการสร้าง LDL นอกจากนี้ อาจมีให้ยาที่ขัดขวางการดูดซึมไขมันในทางเดินอาหาร และยาเสริมกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นไขมันดีร่วมด้วย



การป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอลสูง

- งดการทานอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีแป้งสูง
- เน้นทานไขมันดีให้ได้ปริมาณพอเหมาะ โดยไขมันดีมีอยู่ในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่วและธัญพืช
- ทานผักผลไม้มากๆ เนื่องจากเป็นอาหารที่มีไฟเบอร์สูง จึงช่วยลดการดูดซึมไขมันได้
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี