

## สรุปเนื้อหาการบรรยายโดยย่อ

### ไขมันทรานส์ในชีวิตประจำวัน

จากหลักฐานการวิจัยพบว่า ไขมันทรานส์ ก่อให้เกิดผลเสียทางสุขภาพสูง การรับประทานไขมันทรานส์ จะทำให้ระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะ LDL-Cholesterol สูงขึ้น ส่งผลให้ผนังหลอดเลือดสูญเสียสภาพไป จึงมีผลต่อระบบไหลเวียนของหลอดเลือดได้แหล่งที่มาของไขมันทรานส์สามารถเกิดได้เองตามธรรมชาติ โดยจะพบในเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์เคี้ยวเอื้อง (เนื้อวัว เนย และนม) การเติมไฮโดรเจนบางส่วนในกรดไขมันไม่อิ่มตัว ให้กลายเป็นไขมันอิ่มตัว หรือการทำของเหลวให้กลายเป็นของแข็งกึ่งเหลวที่เรียกว่า Partially Hydrogenated oil (PHO) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดไขมันทรานส์ โดยวิธีนี้จะทำให้เก็บไขมันได้นานขึ้น โดยจะพบเยอะในการแปรรูป เช่น เนย เป็นต้น นอกจากนี้ กระบวนการกำจัดกลิ่นในการผลิตน้ำมันพืช โดยใช้ความร้อนสูงในกระบวนการผลิต ทำให้เกิดไขมันทรานส์ได้เช่นกัน แต่มีการพบน้อยในประเทศไทย ส่วนใหญ่พบไขมันทรานส์ ในอาหารอบและทอด เช่น โดนัท ครัฟฟองต์ เวเฟอร์ มาการีน เป็นต้น และอาหารที่พบไขมันทรานส์สูงมักจะพบไขมันอิ่มตัวสูงไปด้วย

FAO/WHO ได้แนะนำให้ได้รับไขมันทรานส์ต่ำเท่าที่จะทำได้ และไม่ควรมากเกิน 1% ของพลังงานที่ควรได้รับในหนึ่งวัน เช่น ถ้าต้องการพลังงาน 2000kcal/วัน ไม่ควรได้รับไขมันทรานส์เกิน 2 กรัม/วันล่าสุดประเทศไทยได้มีการประกาศให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 9 มกราคม 2562

### ผักผลไม้ 400 กรัม เพื่อสุขภาพ

จากการศึกษา Meta-analysis พบว่า การรับประทานผักผลไม้ 400 กรัม ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกลุ่ม NCDs (Non-Communicable diseases) เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น และยังมีผลการวิจัยพบว่าการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งช่องปาก มะเร็งคอหอยและกล่องเสียงการรับประทานผักผลไม้ ยังทำให้ได้รับใยอาหาร มีส่วนช่วยเพิ่มจำนวนแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ใหญ่ เกิด short chain fatty acid และใยอาหารยังเป็นตัวปิดกั้นกรดไขมัน ทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก

การรับประทานผักผลไม้ให้ได้ 400 กรัม ไม่ได้หมายถึงผักใบอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังรวมถึงธัญพืช ถั่วชนิดต่างๆ และข้าวกล้องด้วย แต่ไม่รวมผักหัว เช่น เผือก มัน เพราะมีปริมาณแป้งอยู่สูง

ประเทศไทยเริ่มมีการใช้ demand pull ทำให้ได้ผักผลไม้ที่ปลอดภัยมากขึ้น สามารถตรวจสอบกลับไปยังฟาร์ม และโรงคัดบรรจุได้ และยังมีโลโก้มาตรฐานต่างๆ เพื่อรับรองมาตรฐานและความปลอดภัยด้วย