

ป้องกัน

# โรคร้าย

เพียงคุณ

# คอเลสเตอรอล เตอรอล ให้อยู่หมัด

悪玉コレステロールを下げ、  
善玉コレステロールを上げる本

Toshitsugu Ishikawa เขียน

จิตกร มโนสุจริตธรรม แปล

พลเรือโท นายแพทย์สุรเสน ตวงวรรณันท์

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพอากาศ คำนิยมและตรวจทาน

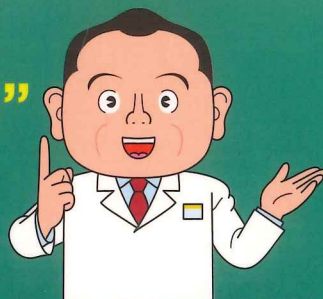
ฉบับปรับปรุงจาก

จัดการ  
คอเลสเตอรอล  
ให้อยู่หมัด

เก็กลับ

## “ลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี”

จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเผาผลาญไขมัน  
และภาวะหลอดเลือดแดงแข็งจากประเทศญี่ปุ่น



ป้องกัน  
**โรคภัย**  
เพียงคุณ  
**คอเลส**  
**เตอรอล**  
ให้อยู่หมัด

悪玉コレステロールを下げ、  
善玉コレステロールを上げる本



# สารบัญ

## บทที่ 1

### ข้อควรรู้เกี่ยวกับไขมันในร่างกาย เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

10

- แคคโคเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเสียสมดุลก็ป่วยได้..... 11
- ร่างกายของเราจำเป็นต้องมีคอเลสเตอรอล..... 12
- ไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย ..... 14
- คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดจะจับกับลิโปโปรตีน..... 17
- ลิโปโปรตีนเปลี่ยนหน้าที่ไปตามการลำเลียงไขมันในร่างกาย ..... 20
- การแบ่งชนิดของคอเลสเตอรอลขึ้นอยู่กับหน้าที่ของลิโปโปรตีน..... 24
- ลิโปโปรตีน "ชนิดไม่ดี" และ "ชนิดไม่ดีตัวใหม่" มีอยู่จริง ..... 27
- คอเลสเตอรอลส่วนใหญ่สร้างขึ้นในร่างกาย ..... 30
- เมื่อคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงจะส่งผลอย่างไร..... 33
- รู้จักกับ "ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ"..... 36

## บทที่ 2

### คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีสูง เสี่ยงภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง

40

- LDL-C สูง ก่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ..... 41
- สาเหตุของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 46
- ปัจจัยกระตุ้นภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ..... 50
- เกิดลิ่มเลือดง่าย เสี่ยงมีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 53
- ปัจจัยเสี่ยงอื่นที่ก่อให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ..... 55
- โรคอ้วนลงพุง ตัวการสำคัญของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 58

### บทที่ 3

## สาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพิ่มขึ้นและชนิดดีลดลง

65

- คอเลสเตอรอลเพิ่มเพราะนิสัยการกิน..... 66
- ผลพวงจากความอ้วนและผลร้ายจากการผลิตไตรกลีเซอไรด์มากเกินไป .... 71
- ความอ้วนขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ..... 73
- อ้วนเพราะมีไขมันในช่องท้อง ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น ..... 76
- ปัจจัยเสี่ยงจากนิสัยการกิน..... 79
- ผลเสียจากการกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ..... 82
- ต้มจัดกระตุ้นไตรกลีเซอไรด์สูง ..... 83
- ความเครียดเป็นตัวการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล..... 85
- สูบบุหรี่ ตัวการเพิ่ม LDL-C..... 87
- คอเลสเตอรอลกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน..... 90
- คอเลสเตอรอลชนิดดีลดลงเกิดจากหลายสาเหตุ ..... 93
- พันธุกรรมเป็นปัจจัยกระตุ้นให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น ..... 95
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากโรคอื่น ๆ หรือการกินยาบางชนิด..... 98
- สิ่งแรกที่คุณควรทำเพื่อลดคอเลสเตอรอล..... 101
- การรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติแตกต่างกันตามปัจจัยเสี่ยง ..... 104

### บทที่ 4

## เทคนิคปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน และการเลือกซื้ออาหาร

107

- กฎพื้นฐานช่วยปรับนิสัยการกิน ..... 108
- เคล็ดลับการกินเพื่อลดคอเลสเตอรอล..... 110
- เปลี่ยนนิสัยด้วยการกินแต่พอเหมาะ ..... 113

● อาหารที่สมดุลต้องมีสารอาหารหลัก 3 ชนิดอย่างพอดี.....	116
● เทคนิคเลือกซื้อวัตถุดิบให้ได้รับสารอาหารสมดุล .....	119
● กินสารอาหารให้สมดุล ควรมีครบทั้งข้าว กับข้าว และผัก.....	122
● ปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ควรได้รับต่อวัน .....	124
● ควรกินข้าวในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับตนเองใน 1 วัน .....	126
● ควบคุมคอเลสเตอรอลให้ต่ำกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม .....	128
● ควรได้รับไขมันต่ำกว่าร้อยละ 25 ของพลังงานที่จำเป็นใน 1 วัน .....	133
● ฉลาดเลือกเนื้อ ช่วยลดการกินไขมัน.....	140
● เทคนิคการปรุงอาหารเพื่อลดไขมัน .....	143
● ส่วนประกอบของน้ำมันมีทั้งเพิ่มและลดคอเลสเตอรอล.....	145
● เช็กให้แน่ใจว่าไขมันแต่ละชนิดมีกรดไขมันดีบ้าง.....	148
● ไม่กินของหวานเกินพอดี .....	152
● ผลไม้เหมาะเป็นอาหารว่าง แต่ต้องกินให้พอเหมาะ .....	156
● ควรกินเส้นใยอาหารให้เพียงพอเพื่อควบคุม การดูดซึมคอเลสเตอรอล .....	158
● วิตามินอีและซีป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง .....	163
● สารแคโรทีนอยด์ในพืชสีเขียวและสีเหลือง ป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชัน.....	166
● พอลิฟีนอลเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ .....	169
● ข้อควรระวังเพื่อการกินอย่างฉลาด ①-④ .....	172-184
● อาหารที่ควรกินทุกวัน ①-③ .....	185-196