

## สารอาหารสำคัญที่ช่วยลด คอเลสเตอรอลในเลือด

ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ กุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม ไข่แดง และอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ไขมันหรือน้ำมันจากหมูและไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูยอ และไส้กรอก เป็นต้น รวมทั้งกะทิ และน้ำมันพืชที่มีสัดส่วนไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันปาล์ม และควรปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง อบ หรือย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันที่จะได้รับเข้าสู่ร่างกาย

**กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว** การเลือกรับประทานไขมันประเภทนี้ทดแทนไขมันอิ่มตัว จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลตัวร้าย หรือแอลดีแอล - คอเลสเตอรอล ที่เป็นสาเหตุการอุดตันของหลอดเลือด แหล่งกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันงา และถั่วชนิดต่างๆ ได้แก่ อัลมอนด์ วอลนัท พินัท หรือ ถั่วลิสง เป็นต้น

**กรดไขมันโอเมก้า 3** สามารถช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือดที่เป็นสาเหตุการอุดตันของหลอดเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ แหล่งอาหารที่พบ ได้แก่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า ปลาแมคเคอเรล ปลาซาบะ สำหรับปลาทะเลของไทย ได้แก่ ปลาทุ ปลาจาระเม็ดดำ ปลาจาระเม็ดขาว ปลาอินทรี ปลากุเลา และปลากะพงขาว เป็นต้น ปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาดุก ไข่ปลา ตับปลา รวมทั้งน้ำมันจากเมล็ดธัญพืช เช่น น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ซีด (flaxseed oil) น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันคาโนล่า ซึ่งมีกรดแอลฟาไลโนเลนิก ( $\alpha$ -linolenic acid) เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารอีพีอีและดีเอชเอ

**ใยอาหาร** อาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ พืช ผัก และผลไม้ โดยเฉพาะใยอาหารที่ละลายน้ำ จะสามารถจับกับไขมันและน้ำดีในลำไส้เล็ก ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย และช่วยขับคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย ซึ่งโดยรวมจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แหล่งใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ได้แก่ มันฝรั่ง หัวหอม กระเทียม แคนตาลิน ถั่วพู ถั่วฝักยาว เม็ดแมงลัก และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วแดงหลวง ถั่วเขียว รวมทั้งธัญพืช เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และข้าวกล้อง เป็นต้น ผลไม้ต่างๆ เช่น แอปเปิ้ล ลูกพรุน ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สตอร์วเบอร์รี่ กัลวย และองุ่น เป็นต้น