

# ภาวะไขมันในเลือดสูง

คุณน้ำพุ



หากมีโคเลสเตอรอลสูงเกินไป ก็จะเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้ และคงจะมีคำถามในใจต่อไปอีกว่า แล้ว โรคหัวใจขาดเลือดมันอันตรายอย่างไร...ซึ่งอันตรายของโรคหัวใจขาดเลือด ก็ ทำให้คนเป็นโรคนี้อาจมีอาการช็อค หมดสติ และเสียชีวิตได้ในที่สุด อาการที่พบบ่อยของผู้ที่มีปัญหาในเรื่องกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ก็คือ

๑. เจ็บจุกแน่นที่ยอดอก เหมือนถูกบีบหรือกดทับ และมีอาการปวดร้าวถึงคอ ขากรรไกร หัวไหล่หรือต้นแขน ขณะมีอาการมักมีอาการอ่อนเพลียเหงื่อออกด้วย

๒. บางรายไม่มีอาการเจ็บหรือจุกแน่น เพียงแต่แน่นแฉะลิ้นปี เจ็บตรงหน้าอก ชักซ้ายตำแหน่งหัวใจ

๓. ระยะเวลาปวดจะเกิดขึ้นครั้งละ ๒-๓ นาที อย่างมากไม่เกิน ๑๕ นาที นิ่งพักสักครู่ก็จะหายได้เอง

๔. อาการเหล่านี้สามารถกระตุ้นได้จาก การทำงานหนัก ออกกำลังกายมากเกินไป การร่วมเพศ หรือการมีอารมณ์โกรธ โมโห ตื่นเต้น ตกใจ หรือแม้แต่การกินข้าวอิ่ม หรือหลังจากการอาบน้ำเย็น หรือถูกอากาศเย็นก็ได้

ไขมันตัวสำคัญที่เจอพบในเลือด ซึ่งจะบ่งชี้การเป็นโรคนี้ได้ก็คือ โคเลสเตอรอล ไขมันพวกโคเลสเตอรอล จะไปคั่งในผนังชั้นในสุดของหลอดเลือดแดงขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเสียความยืดหยุ่น ซึ่งจะนำไปสู่โรคความดันสูง เลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจน้อย ทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้



## โรคหลอดเลือดสมอง

อย่าประมาท : ตับ ตัน แดก ตาย | หากเกิดอาการ กังวาลหมกมุ่น 4 ชั่วโมงครึ่ง โอกาสการรอดสูง

**สัญญาณเตือน!!**  
โรคหลอดเลือดสมอง

1. ปากเบี้ยว ก้นก๊กบิด
2. แขนขาอ่อนแรง ก้นก๊กบิด
3. พูดไม่ชัดหรือพูดไม่ออก ก้นก๊กบิด

**ปัจจัยเสี่ยง**  
โรคหลอดเลือดสมอง

ความเครียด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น

หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน

**ตัน**

**แตก**  
มีเลือดออกในหรือรอบๆเนื้อสมอง

**ตาย**

**สิทธิการรับบริการ**  
โรคหลอดเลือดสมอง  
ของ 3 กองทุน

**บัตรทอง**

- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค

**ประกันสังคม**

- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค

**ข้าราชการ**

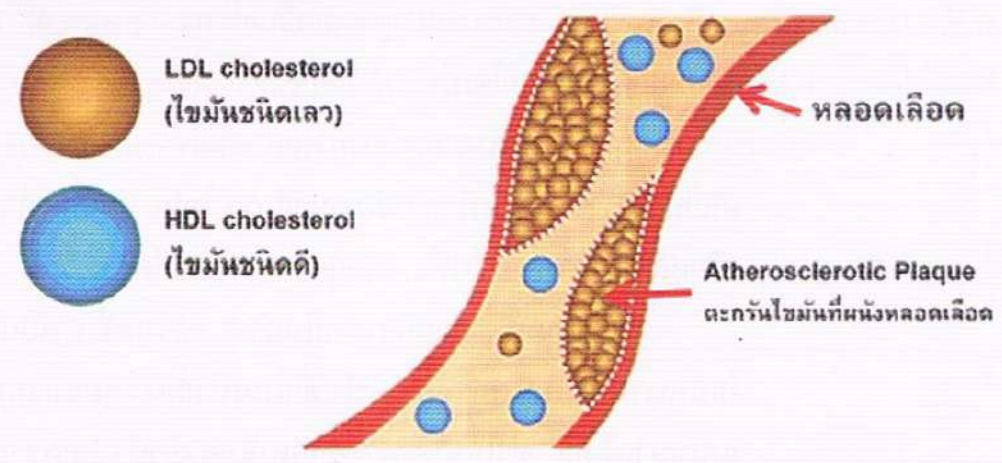
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค
- ได้รับการดูแลตามระดับความรุนแรงของโรค

ข้อมูลจาก การรณรงค์สมรรถนะการให้บริการสุขภาพในทุกระดับของประเทศไทย : การรณรงค์สมรรถนะการให้บริการสุขภาพในทุกระดับของประเทศไทย : การรณรงค์สมรรถนะการให้บริการสุขภาพในทุกระดับของประเทศไทย : <http://info.hhi.or.th>

### โคเลสเตอรอล

โคเลสเตอรอล คือ ไขมันชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อร่างกายมากคือ เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และยังเป็นองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์และปลอกประสาท แต่ถ้ามีมากเกินไปจะไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดแดง และพอกพูนหนาขึ้นจนโพรงหลอดเลือดแดงแคบลง เกิดการตีตันจนเลือดเดินทางไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญๆ ไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด หรืออัมพฤกษ์ อัมพาตจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เพื่อควบคุมระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงหรือไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงที่มีโคเลสเตอรอลสูงและลดอาหารที่มีไขมันสูง

ประเภทของโคเลสเตอรอล เนื่องจากปัจจุบัน เรามีการศึกษาเรื่องไขมัน และโทษของมันมากขึ้น จึงอยากให้เราทำความรู้จักกับไขมันในเลือดซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๒ กลุ่ม (เพื่อการสะดวกการจำและการนำไปใช้)



## ชนิดโคเลสเตอรอลและการเกิดตะกอนไขมันที่ผนังหลอดเลือด

๑. ไขมันเลว แอล ดี แอล โคเลสเตอรอล (ถ้ามีปริมาณมากจะเป็นโทษต่อร่างกาย) ได้แก่ โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, LDL (ต่อไปถ้าแพทย์บอกว่า LDL ให้ฟังคงเข้าใจดีขึ้นค่ะ) ไขมันอิ่มตัว ในฉลากอาหารหากลองสังเกตฉลากข้างขวดน้ำมันพืชบางยี่ห้อ จะเขียนภาษาอังกฤษว่า Saturated Fat. นั้นหมายถึงไขมันอิ่มตัวนั่นเอง นอกจากนี้ อุตสาหกรรม หรือทางเคมี ก็จะทำให้เปลี่ยนเป็นไขมันเลว หรือ TFA ได้เช่นผ่านความร้อนสูงมาก เช่นการกลั่นน้ำมันพืช หรือเติมไฮโดรเจน ให้อาหารกรอบ เช่น ลูกก๊วยมกรอบ ๆ ทั้งหมด เป็นต้น

ไขมันตัวนี้เปรียบเสมือน “ตัวผู้ร้าย” ถ้ามีปริมาณมากจะสะสมอยู่ในหลอดเลือดแดงเป็นต้นเหตุของหลอดเลือดแดงแข็ง ยิ่งระดับ แอล ดี แอล โคเลสเตอรอลสูงมากเท่าไร อัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

๒. ไขมันดี เอช ดี แอล โคเลสเตอรอล (HDL Cholesterol) คงเคยได้ยินคุณหมอพูดกันบ่อย ๆ ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว Unsaturated Fat. รวมถึงไขมัน โอเมก้า ๓ ด้วย, เลซิติน พวกนี้จัดเป็นไขมันดี

เปรียบเสมือน “ตำรวจ” คอยจับผู้ร้าย เพราะเป็นตัวกำจัด แอล ดี แอล โคเลสเตอรอล ออกจากหลอดเลือดแดง การมีระดับเอช ดี แอล โคเลสเตอรอลสูงจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

## เราควรรู้ค่าปกติของไขมันในเลือดบางตัว ที่เราสามารถตรวจวัดได้ ดังนี้

๑. โคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) เป็นโคเลสเตอรอลทุกชนิดรวมกันค่าปกติ ไม่ควรเกิน 200 mg ถ้าสูงต้องงดอาหารพวกที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง, ไขมันสัตว์, เครื่องในสัตว์

๒. โคเลสเตอรอล HDL. ซึ่งเป็นไขมันดี ค่ายิ่งสูงยิ่งดี . ถ้าต่ำกว่า ๓๕ mg ก็จะเป็นความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันที่หัวใจ การสูบบุหรี่ ภาวะอ้วน ภาวะขาดอาหาร จะทำให้ HDL ต่ำลงได้ ส่วนการออกกำลังกายจะทำให้ HDL เพิ่มขึ้น การดื่มไวน์แดงจำนวนเล็กน้อย เป็นประจำพบว่าเพิ่มไขมัน HDL ได้ถึง ๕-๑๐%

๓. โคเลสเตอรอล HDL เป็นไขมันเลว ปกติไม่เกิน ๑๓๐ mg ถ้าเกิน ๑๖๐ mg จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้น การควบคุมว่าจะเข้มงวดมากน้อยเพียงใด ต้องกินยารักษาหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าเรามีโรคอย่างอื่น ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจร่วมอยู่ด้วยหรือไม่

๔. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันเลวอีกชนิดหนึ่ง ถ้าสูงมากจะเกิดตับอ่อนอักเสบได้ หรือเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจได้ ค่าปกติไม่ควรเกิน ๒๐๐ mg พบมากในอาหารพวกแป้ง, ของหวาน





ไตรกลีเซอไรด์จึงเปรียบเสมือน “ผู้ช่วยผู้ร้าย” คนที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์สูงพร้อมกับระดับ เอช ดี แอล โคเลสเตอรอลต่ำ หรือ แอล ดี แอล โคเลสเตอรอลสูง ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่วนไขมันอิ่มตัวหรือไขมันไม่อิ่มตัวนั้น เราตรวจเลือดวัดออกเป็นตัวเลขไม่ได้ ต้องควบคุมปริมาณที่กินเข้าไป โดยต้องทราบว่าควรกินไขมันพวกนี้มากน้อยแค่ไหน

**ไขมันอิ่มตัวนั้น** ไม่ควรกินมากกว่า ๑๐ % ของอาหารในแต่ละวัน ในหลากหลายอาหารมักเขียน เปอร์เซ็นต์ของไขมันอิ่มตัว ว่ามีกี่เปอร์เซ็นต์ ให้เราทราบว่า ไขมันอิ่มตัวในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เช่น ไส้กรอก เบคอน นม เนย นอกจากนี้จะพบในมาการีนกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ไขมันอิ่มตัวนี้จะไปแย่งไขมันที่จำเป็นในร่างกายทำให้เราเจ็บป่วยได้

**ไขมันไม่อิ่มตัว** จะมีหลายชนิดที่สำคัญ และที่เรารู้จักกันดี คือ ไขมันโอเมก้า ๓ และ DHA ซึ่งทั้ง ๒ พบมากในน้ำมันปลา (คนละอย่างกับน้ำมันตับปลา) กรดไขมันโอเมก้า ๓ นี้ จะสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันในรูปอื่น ซึ่งทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนที่ทำให้เราเกิดความสบาย ป้องกันการบวม น้ำ บรรเทาอาการอักเสบ ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน เสริมภูมิคุ้มกัน ลดความดัน ปลาที่มีน้ำมันสูงนั้นจะเป็นปลาที่ขาว ส่วนที่มีน้ำมันมากคือ ส่วนหัวปลา พุงปลา หนังปลา

การปรุงอาหารด้วยการทอดปลา จะเสียน้ำมันปลาไปกับการทอดได้ การนึ่งต้มจะดีกว่าการย่าง การกินปลาจะได้โคเลสเตอรอลไปด้วย ฉะนั้นควรกินอย่างน้อย ๑ ขีด ต่อ ๑-๒ สัปดาห์ และการรับประทานอาหารพวกเส้นใย ละลายน้ำง่าย เช่น ข้าวโอ๊ต ถั่วเหลือง โปรตีนเกษตร เต้าหู้ ข้าวกล้อง มะนาว ส้ม แครอท พวกนี้จะลดไขมันเราได้

### สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง

๑. กรรมพันธุ์ ในบางรายผู้ที่มีร่างกายผอมก็อาจมีไขมันในเลือดสูงจากการที่ร่างกายกำจัดไขมันเหล่านี้ออกมาได้น้อยซึ่งมักเกิดจากกรรมพันธุ์
๒. อายุ ในผู้ที่มีอายุมากขึ้นการกำจัดไขมันออกจากร่างกายลดลง ทำให้เกิดการสะสมไขมันต่างๆ
๓. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร คือ การรับประทานอาหารทอด อาหารที่มีไขมันจากสัตว์สูงหรืออาหารที่ผ่านการปรุงหลายครั้ง เช่น ขนมทอดต่างๆ
๔. การทำงานของตับผิดปกติ ทำให้สร้างไตรกลีเซอไรด์ออกมาเยอะ ส่วนใหญ่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจนตับทำงานผิดปกติ
๕. ความเครียด เป็นตัวกระตุ้นให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลมากขึ้น

## ผลกระทบจากภาวะไขมันในเลือดสูง

ในส่วนของโรคไขมันในเลือดสูงเพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้ทำอันตรายต่อร่างกายมาก แต่ภาวะแทรกซ้อนในภายหลัง หากปล่อยให้ไขมันในเลือดสูงไปนานๆ ก็ก่อโรคอันตรายตามมา

๑. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือโรคหัวใจขาดเลือด จากการที่ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด สะสมไว้นานวันก็ทำให้เส้นเลือดแข็ง เพราะ ขาดความยืดหยุ่น
๒. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก จากกรณีไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดเช่นเดียวกัน
๓. โรคไขมันเกาะตับ ไขมันส่วนเกินจะไปสะสมที่ตับ ทำให้มีอาการแน่นท้อง อึดท้อง หรือปวดท้องได้
๔. ตับอ่อนอักเสบ มีการศึกษาพบว่าภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงส่งผลให้ตับอ่อนอักเสบได้

## ผู้ที่ควรตรวจระดับไขมันในเลือด

ควรตรวจเมื่ออายุเกิน ๓๕ ปีขึ้นไป ถ้าปกติและไม่ได้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดตีบอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ และอายุยังไม่เกิน ๔๕ ปี (ผู้ชาย) หรือ ๕๕ ปี (สำหรับผู้หญิง) ไม่มีประวัติโรคหลอดเลือดหัวใจในครอบครัว ตั้งแต่อายุยังไม่มาก (ผู้ชายไม่เกิน ๕๕ ปีและผู้หญิงไม่เกิน ๖๕ ปี) และยังไม่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ควรตรวจซ้ำในอีก ๕ ปีข้างหน้า แต่ถ้ามีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวแล้วและตรวจไขมันในเลือดว่าปกติก็ตรวจซ้ำในอีก ๑-๓ ปี

## แนวทางการประเมินระดับไขมันในเลือด

| ชนิดของไขมันในเลือด           | หน่วย | ระดับเหมาะสม | ระดับก้ำกึ่ง | ระดับอันตราย |
|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|
| โคเลสเตอรอลรวม (TC)           | Mg/dl | <๒๐๐         | ๒๐๐-๒๓๙      | >๒๔๐         |
| โคเลสเตอรอลอันตราย (LDL-C)    | Mg/dl | <๑๓๐         | ๑๓๐-๑๕๙      | >๑๖๐         |
| โคเลสเตอรอลดี (HDL-C)         | Mg/dl | >๖๐          | ๓            | <๓๕          |
| ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) | Mg/dl | <๒๐๐         | ๒๐๐-๔๐๐      | ๔๐๐-๑,๐๐๐    |

สำหรับที่มีไขมันในเลือดระดับก้ำกึ่ง หรือระดับอันตรายควรปรึกษาแพทย์





## ป้องกันโรคไขมันในเลือดสูงได้อย่างไร?

การป้องกันโรคไขมันในเลือดสูงมีวิธีการเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีไขมันในเลือดสูง นอกจากนั้นคือ ในการตรวจสุขภาพประจำปีควรตรวจเลือดเพื่อดูปริมาณไขมันในเลือดด้วย เพื่อการรักษาคควบคุมโรคแต่เนิ่นๆ ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง ซึ่งจะไปสู่โรคที่รุนแรง ซึ่งส่งผลถึงคุณภาพชีวิตและเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ทั้งนี้เริ่มได้ตั้งแต่อายุ ๑๘-๒๐ ปี ต่อจากนั้นความถี่ของการตรวจขึ้นกับแพทย์แนะนำ

## วิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะไขมันในเลือดสูง

๑. ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันสัตว์ สมองสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง หนั๋งเปิด หนั๋งไก่ รับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลต่ำ เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว นมพร่องมันเนยและควรรับประทานโคเลสเตอรอลให้น้อยกว่า ๓๐๐ มก./วัน ควรเพิ่มอาหารประเภทผักใบต่าง ๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้ใยและกาก เช่น ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก เพื่อให้ร่างกายได้รับกากใยมากขึ้น เพื่อช่วยในการดูดซึมของไขมันสู่ร่างกายน้อยลง



อาหารทะเล อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อมีภาวะไขมันในเลือดสูง

๒. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์สะสมไขมันตามเนื้อเยื่อ

๓. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน อาหารทอด เจียว ควรใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นตัวนำ โคเลสเตอรอลไปเผาผลาญซึ่งจะช่วยในการดูดซึมไขมันสู่ร่างกายน้อยลง โดยเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเป็นการต้ม นึ่ง อบ หรือย่างแทน

๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดและเพิ่มระดับของ HDL ควรทำอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที การออกกำลังกายที่ดี เช่น การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง เต้นรำ ขี่จักรยาน กรณีที่ไม่แน่ใจหรือพบปัญหาสุขภาพใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

๕. กรณีมีไตรกลีเซอไรด์สูง ให้ลดน้ำตาล อาหารหวานจัด เนื่องจากร่างกายสามารถนำไปสร้างเป็นไตรกลีเซอไรด์



ขนมหวาน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อมีภาวะไขมันในเลือดสูง

๖. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน



แอปเปิ้ล ผลไม้ที่มีเส้นใยสูง



เนื้อปลา อาหารที่อุดมด้วยโปรตีนย่อยง่ายไขมันต่ำ

๗. งดสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้ HDL ในเลือดต่ำลง และบุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

๘. บริกษาแพทย์ ติดตามผล การปฏิบัติตัวบางระยะอาจต้องใช้ยาช่วยปรับระดับไขมันในเลือดสูง ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้แนะนำและติดตามผลการรักษาต่อไป

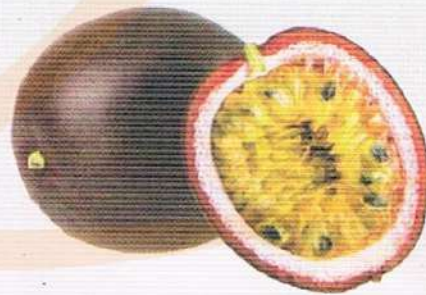


## สมุนไพรรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง



กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

๑. กระเจี๊ยบแดง มีสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการสังเคราะห์คอเลสเตอรอลในร่างกายให้ลดลงเช่นเดียวกับยาลดไขมันแผนปัจจุบัน มีการวิจัยพบว่าการรับประทานกระเจี๊ยบแดงติดต่อกันนาน ๑ เดือน จะทำให้ระดับไขมันในเลือดทั้งคอเลสเตอรอล ไขมันเลว และ ไตรกลีเซอไรด์ ลดลงด้วย



เสาวรส สมุนไพรรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

๒. เสาวรส มีใยอาหารประเภทเมือก (Mucilage) สูง จึงช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาล กระตุ้นการขับถ่ายให้สมดุล มีการวิจัยพบว่าการรับประทานเสาวรสเป็นประจำสามารถลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้



ขิง สมุนไพรรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

๓. ขิง ช่วยเผาผลาญไขมัน มีสารที่ช่วยดูดซึมไขมันออกจากลำไส้และขับออกจากร่างกายทางระบบขับถ่าย จึงสามารถลดระดับไขมันในเลือดได้ มีคำแนะนำว่าดื่มน้ำขิงวันละ ๑-๓ แก้วหรือประมาณ ๖๐ ซีซี จะช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ลดภาวะหลอดเลือดเปราะ แตกง่าย



กระเทียม สมุนไพรรักษากาเวอไขมันในเลือดสูง

๔. กระเทียม ในกระเทียมมีสารอัลลิซิน (Allicin) เมื่อเรารับประทานกระเทียมเข้าไปร่างกายจะทำปฏิกิริยาเคมีช่วยลดไขมันในเลือด มีคำแนะนำว่าในหนึ่งวันเราควรรับประทานกระเทียมสดให้ได้ ๗ กลีบ จะช่วยลดไขมันในเลือด นอกจากนี้กระเทียมยังช่วยลดภาวะเลือดหนืดช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี



หอมหัวใหญ่ สมุนไพรรักษากาเวอไขมันในเลือดสูง

๕. หอมหัวใหญ่ มีสารออลซินโพรพิลไดซัลไฟด์ (Allylpropyl disulfide) มีการวิจัยพบว่าสารนี้ช่วยลดระดับไขมันในเลือด โดยสารนี้พบทั้งในหอมหัวใหญ่สดและชนิดปรุงสุกแล้ว นอกจากนี้สรรพคุณพิเศษของหอมหัวใหญ่ คือ การฆ่าเชื้อแบคทีเรียตามธรรมชาติ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



ดอกคำฝอย สมุนไพรรักษากาเวอไขมันในเลือดสูง

๖. ดอกคำฝอย นิยมนำมาทำชาดื่ม อุดมไปด้วยกรดไลโนเลอิก (Linoleic acid) ที่ช่วยลดไขมันเลวทั้งโคเลสเตอรอล (Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทั้งยังช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ



พริกไทยดำ สมุนไพรรักษาภาวะไขมันในเลือดสูง

๗. พริกไทยดำ มีสารไพเพอรีน (Piperine) ซึ่งมีรสชาติเผ็ดร้อน สารนี้จะไปขัดขวางกระบวนการสะสมไขมันและเผาผลาญไขมันที่มีอยู่เดิม จึงช่วยลดไขมันในหลอดเลือด

อย่างไรก็ดี สมุนไพรเหล่านี้ยังมีข้อจำกัดในการที่ต้องศึกษาต่อไป การรับประทานอะไรมากเกินไปก็ไม่ใช่ว่าเรื่องดีเสมอไป ควรรับประทานแต่พอดีเพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียง อีกทั้งหากกำลังรับประทานยาลดไขมันในเลือด การรับประทานสมุนไพรเหล่านี้ในรูปอาหารจะปลอดภัยกว่าชนิดสารเสริมอาหารสกัดเม็ด โรคไขมันในเลือดสูงถึงแม้จะมีสาเหตุหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ แต่สาเหตุใหญ่ที่กระตุ้นให้เกิดโรคนี้มากที่สุด คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เมื่อเราทราบถึงความน่ากลัวของโรคไขมันในเลือดสูงแล้ว เราก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค และเราจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทุกวัน

#### ที่มา

ดร.ภก. ศุภทัต ชูมนุมวัฒน์ .บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน. ไขมันในเลือดสูงกับโรคหลอดเลือด

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

[www.paolohospital.com/](http://www.paolohospital.com/)

[www.modernformhealthcare.co.th/](http://www.modernformhealthcare.co.th/)