

กินไขมัน อย่างไรให้พอดีต่อ สุขภาพ?



ไขมัน 1 กรัม
ให้พลังงานถึง 9 แคลอรี
จึงเป็นแหล่งพลังงานสูง
ในแต่ละวันควรกินไขมัน
ไม่เกิน 30% ของพลังงาน
หรือ 2-3 ช้อนชา
ต่อมื้ออาหาร



ควรเลือกใช้ น้ำมัน
ให้ถูกประเภท
ใน 1 บ้าน
ควรมีน้ำมัน
มากกว่า 1 ชนิด



เมนูผัด ทอดธรรมดา
ใช้ น้ำมันถั่วเหลือง
น้ำมันรำข้าว
ในปริมาณที่น้อย



เมนูทอดกรอบ ใช้ไขมันปาล์ม
เพราะทนความร้อนได้นานกว่า

ไม่ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง
เนื่องจากมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง
จึงทำให้เกิดเป็นควันง่าย
ที่อุณหภูมิการทอดที่ต้องใช้ความร้อนสูง
และทำให้เกิดสารโพลาร์
ซึ่งเป็นตัวการสำคัญของ
สารก่อมะเร็ง

