

# ไขมันทรานส์ในเบเกอรี่

ไขมันทรานส์ (Trans Fat Acid) คือ การแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัว ด้วยการเติมไฮโดรเจนเข้าไป พบได้ใน

**ธรรมชาติ** มีปริมาณน้อย พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง (เนื้อวัว เนื้อควาย และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนย ชีส)

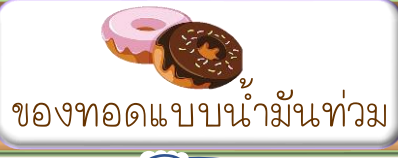
**มนุษย์ผลิตขึ้น** น้ำมันพืชซึ่งมี กรดไขมันไม่อิ่มตัว **เติมไฮโดรเจน** ไขมันที่เปลี่ยนไป เรียกว่า **"ไขมันทรานส์"**

## ทำไมต้องแปรรูป ?

- เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพไขมันไม่อิ่มตัวจากของเหลว กลายเป็นของแข็ง ณ อุณหภูมิห้อง ช่วยให้
- ทนความร้อนได้สูงขึ้น
  - เก็บได้นานขึ้น
  - ไม่เหม็นหืน
  - ไม่เป็นไข

“ ยิ่งแปรรูป ไขมันทรานส์ยิ่งเพิ่มขึ้น ”

## พบในผลิตภัณฑ์



## อันตรายอย่างไร ?

ทำให้ **เสี่ยง** ที่จะเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

- โรคเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- หลอดเลือดหัวใจ

ไขมันทรานส์ และไขมันอิ่มตัว **ไม่ควรเกิน 0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค**

## วิธีหลีกเลี่ยง

- หลีกเลี่ยง ฉลากที่มีคำว่า **Partially Hydrogenated Oil หรือ Hydrogenated Oil**
- หลีกเลี่ยง อาหารที่มีส่วนผสมของ เนยเทียม และเนยขาว
- ลดการกิน เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อสัตว์ติดมัน
- เลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561

“ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ”

ฝ่าฝืนโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท

