

น้ำมันพืช น้ำมันหมู แบบไหนดีกว่ากัน คุณหมออธิบายชัด กินน้ำมันอะไรดีที่สุด



น้ำมันพืช น้ำมันหมู แบบไหนดีกว่ากัน หลายคนอาจสงสัย เพราะบางคนว่าน้ำมันหมูดีกว่า บ้างก็ว่าน้ำมันพืชดี นายแพทย์วีรพันธ์ สุวรรณนามัย หรือ หมอวี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคสมองและระบบประสาท ไขคำตอบแล้วว่ากินน้ำมันอะไรดีที่สุด

โดยหมอวีโพสต์คลิปเป็นสารานุกรมผ่านเฟซบุ๊ก Veerapun Suvannamai อธิบายว่าในเรื่องต้นเราทุกคนควรต้องรู้ว่าเวลาที่เรากินอาหารจำพวกไขมัน หรือมีน้ำมัน คือน้ำมันอะไร นี่คือการดีที่สุด ซึ่งน้ำมันที่ดีต่อร่างกาย คือน้ำมันที่มีโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และโอเมก้า 9

โอเมก้า 3 คือ ปลาทะเล อันนี้ไม่ต้องสงสัยเลยมันก็คือ น้ำมันปลา ที่ได้จากธรรมชาติมันคือดี ที่น้ำมันก็จะมี โอเมก้า 6 โอเมก้า 9 และไขมันอิ่มตัว ซึ่งก็คือไขมันจากสัตว์ แล้วเราจะกินอะไรดี?

“น้ำมันจากสัตว์ เป็นคอเลสเตอรอล เป็นไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) ซึ่งจริงๆ แล้วมันก็เป็นตัวที่ไม่ค่อยดีนักต่อร่างกาย แต่ก็ไม่ได้อันตรายเลยทีเดียว แต่ในข้อมูล

ปัจจุบันยังบ่งชี้อยู่ ที่น้ำมันพืชจะมีโอเมก้า 6 และโอเมก้า 9 ซึ่งต้องบอกว่าโอเมก้า 6 เป็นโอเมก้าที่จำเป็นต่อร่างกาย หมายความว่า ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์โอเมก้า 6 ขึ้นมาได้เอง เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องกินโอเมก้า 6 แน่แน่นอน

โอเมก้า 6 ก็มาจากพวกน้ำมันพืชทั้งหลาย คือ น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง ที่เรานิยมใช้กันในครัวเรือน แต่ปัญหาก็คือว่า เรากินน้ำมันโอเมก้า 6 มากจนเกินไป เราจะไปกินขนมกินของหวานกินของทอดนอกบ้านอะไรก็แล้วแต่ ก็ใช้โอเมก้า 6 หมดเลย เพราะฉะนั้นถ้าหากมีโอกาสทำอาหารเองก็อย่าไปเพิ่มโอเมก้า 6 เข้าไปอีก จึงเป็นที่มาว่าอย่าไปกินเยอะนะพวกไขมันที่มาจากพืช อันนี้เป็นที่มาครับ แต่ไม่กินเลยก็ได้ เพราะร่างกายมันสังเคราะห์เองไม่ได้เลย จำเป็นต้องรับจากภายนอกเท่านั้น

ที่มีโอเมก้า 9 ก็มาจากพืชเหมือนกันครับ แต่ว่าโอเมก้า 9 เป็นโอเมก้าที่ดี ซึ่งก็มาจากน้ำมันมะกอก น้ำมันรำ

ข้าว เป็นต้น เหล่านี้คือไขมันที่ดี และลดการอักเสบในร่างกายได้ โอเมก้า 3 และโอเมก้า 9 ลดการอักเสบในร่างกายได้ โอเมก้า 6 เป็นโอเมก้าที่จำเป็น แต่กินเยอะไม่ได้ ส่วนไขมันจากสัตว์ เป็นแปดที่ไม่ดีอยู่แล้ว กินได้แต่ก็ควรกินน้อยๆ เพราะฉะนั้นคำตอบของคำถามนี้ก็คือ อะไรดีก็ว่ากันระหว่างไขมันพืชและไขมันสัตว์ ก็ต้องตอบว่าน้ำมันจากพืชยังคงได้คะแนนที่ดีกว่า แต่ระหว่างน้ำมันของพืชเองถ้าเลือกได้ ไปเลือกโอเมก้า 9 ดีกว่าที่จะไปกินโอเมก้า 6 ครับ”

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กิตติโส



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

