



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ไขมันทรานส์

## 2 วายร้าย

### ทำลายสุขภาพ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th)

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 23 ก.ย. 2563





# ไขมันทรานส์ พบได้ใน?

## กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน



ไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจน ลงในน้ำมันที่มีกรดไขมัน

ไม่อิ่มตัวสูง เพื่อให้เหมือนไขมันสัตว์ มีต้นทุนต่ำ เก็บรักษาได้นาน

พบได้ปริมาณมากใน **เนยเทียม เนยขาว เบเกอรี่ ครีมเทียม**

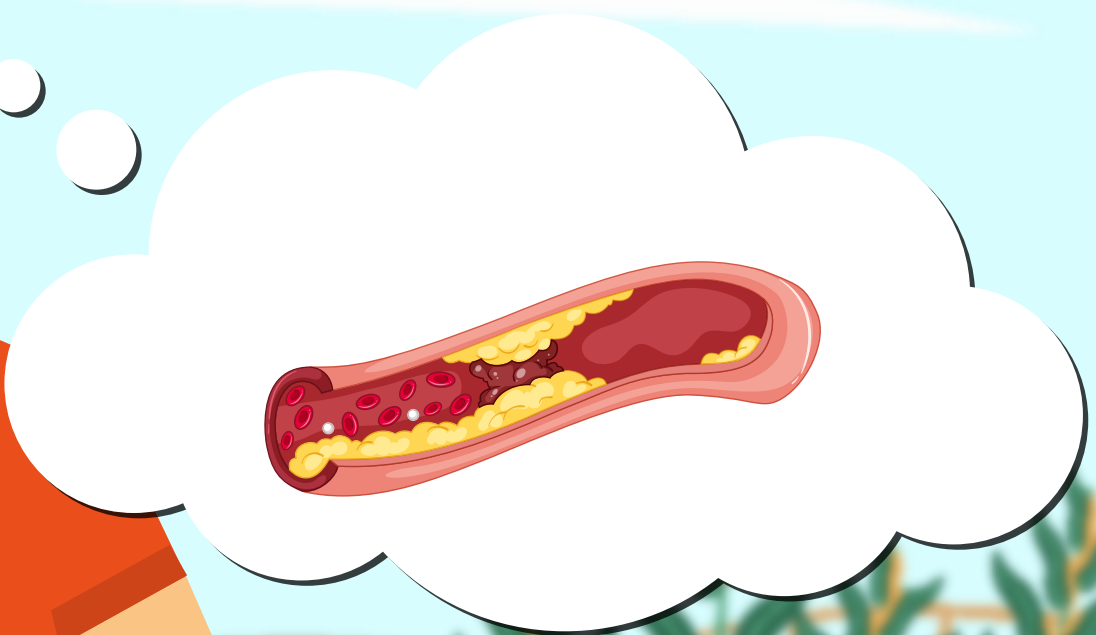




กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ผลร้ายของไขมันทรานส์

คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDH)  
คอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL)



เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด  
**รุนแรง**กว่าไขมันอิ่มตัว 10 เท่า





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

“เพื่อสุขภาพที่ดี  
ควรบริโภคไขมันทรานส์  
ไม่เกิน 0.5 กรัม/หน่วยบริโภค”

