

แบบฟอร์มจัดการความรู้

1. ชื่อผลงานเรื่อง.....ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นเรื่องไขมัน
2. ผู้จัดทำผลงาน.....นางขวัญหล้า เนื่องจำนงค์.....
3. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

3.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา)

ไขมันเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ของร่างกายและเป็นตัวพาวิตามินที่ละลายในไขมันคือวิตามิน เอ, ดี, อี, เค จากอาหารเข้าสู่ร่างกาย เป็นอาหารจำเป็นสำหรับร่างกาย แต่ถ้ามากเกินไปก็ทำให้เกิดโรค

- ไขมันอิ่มตัวคือไขมันที่สามารถอยู่ในสภาพของแข็งนอกตู้เย็นได้ ตัวอย่างเช่น น้ำมันสัตว์ต่างๆ รวมทั้งน้ำมันหมู เนยและชีสที่ทำจากไขมันวัว น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว วงการแพทย์ถือว่าไขมันอิ่มตัวเป็นไขมันก่อโรคหลอดเลือด จึงควรหลีกเลี่ยง

- ไขมันไม่อิ่มตัว วงการแพทย์ถือว่าไขมันไม่อิ่มตัวเป็นไขมันที่ไม่ก่อโรคหลอดเลือด เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น

3.2 การนำไปใช้ประโยชน์.....

ไขมันจำเป็น (essential fatty acid) คือกรดไขมันที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้แต่ร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ ต้องเอามาจากอาหารเท่านั้น ซึ่งมีอยู่สองตัวคือ โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ถ้าร่างกายขาดไขมันจำเป็น จะมีการผิวหนังแห้ง อักเสบ ติดเชื้อง่าย ผลหายยาก ถ้าเป็นเด็กทารกจะไม่เติบโตตามปกติ ไขมันโอเมก้า 6 ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว และ เป็นส่วนประกอบในน้ำมันพืช หลายๆ ชนิด เมื่อเรบริโภคน้ำมันเข้าไปในร่างกาย ไขมันโอเมก้า 6 จะทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือด หากบริโภคน้ำมันมากๆ เป็นประจำจะเกิดเส้นเลือดตีบ หรือ อุดตัน อันเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังร้ายแรงหลายชนิดตามมาได้ ปัจจุบันสัดส่วนของไขมันทั้งสองชนิดในอาหารของมนุษย์ในภาพรวมมีโอเมก้า 6 มากขึ้นมีโอเมก้า 3 ลดลง จึงเป็นที่มาของการคาดเดาว่าเป็นเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ อันมีการอักเสบเป็นปฐุมเหตุมากขึ้น ดังนั้นจึงควรหาทางลดสัดส่วนต่อไขมันโอเมก้า 6 ต่อโอเมก้า 3 ในอาหารปัจจุบันให้มากโดยเพิ่มการทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 เช่น ปลาทะเลน้ำลึก ถั่ว/เมล็ดพืช ไข่ หรือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเช่น น้ำมันปลา (Fish Oil) เป็นต้น

3.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค.....ไม่มี.....

3.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร).....

.....นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติโดยนำเสนอในรูปแบบการบรรยาย.....