



เบอร์เกอร์หมูกับคอเลสเตอรอล

เบอร์เกอร์หมู อาหารสะดวกซื้อ สะดวกทานที่มีวางขายทั้งร้านค้าริมทาง ร้านฟาสต์ฟู้ดส์ ร้านคาเฟ่ ร้านโฮมเมด หรือซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ แม้ว่าจะไม่ใช่อาหารสัญชาติไทยแต่ก็เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย เบอร์เกอร์หมูเป็นอาหารที่อร่อยทว่าสิ่งหนึ่งที่อาจต้องระวัง คือ คอเลสเตอรอล เพราะส่วนประกอบหลักของเบอร์เกอร์หมู มีทั้งเนื้อหมูติดมัน ชีส เนย ซอสต่างๆ ๒ ที่ล้วนแต่มีปริมาณคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง ที่หากได้รับเข้าสู่ร่างกายมากๆ อาจมีผลต่อร่างกายโดยเฉพาะชนิด LDL ที่เป็นคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี เป็นไขมันที่เกาะพอก สะสมอยู่ในหลอดเลือดแดงที่เป็นต้นเหตุทำให้หลอดเลือดตีบลง ขัดขวางการไหลของเลือดในหลอดเลือด และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดปกติร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลจาก 2 แหล่ง คือจากการสังเคราะห์ขึ้นเองโดยตับ และจากอาหารที่เรารับประทานในแต่ละวัน คอเลสเตอรอลที่มาจากอาหารคือ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ติดมัน ชีส เนย สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างเบอร์เกอร์หมูจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 2 ยี่ห้อและ 3 ร้านค้าในเขตกรุงเทพฯ และ จ. นนทบุรี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอล ผลวิเคราะห์พบว่าใน 5 ตัวอย่าง มีปริมาณคอเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 19.14-43.11 มิลลิกรัม ต่อแฮมเบอร์เกอร์หมู 1 ชิ้น ซึ่งตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้คนที่มีความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีได้รับคอเลสเตอรอลต่อวันได้อย่างปลอดภัยไม่เกิน 300 มิลลิกรัม เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ท่านที่ชอบทานแฮมเบอร์เกอร์หมู หรือแฮมเบอร์เกอร์ต่างๆ ควรระมัดระวังในการทานด้วย ทานได้ แต่ไม่ควรทานบ่อยๆ หรือทานปริมาณมากจนเกินไป ควรออกกำลังกายเป็นประจำและทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายแข็งแรง.

ผลวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอลในเบอร์เกอร์หมู

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณคอเลสเตอรอล (มิลลิกรัมต่อ 1 ชิ้น)
ดับเบิลเบอร์เกอร์หมูชีส ยี่ห้อ 1 ย่านดอนเมือง	33.03
เบอร์เกอร์หมูเบคอนชีส ยี่ห้อ 2 ย่านดอนเมือง	26.71
เบอร์เกอร์หมู ร้าน 1 ย่านนนทบุรี	43.11
เบอร์เกอร์หมู ร้าน 2 ย่านบางพลัด	19.14
คาร์นิวัลเบอร์เกอร์หมู ร้าน 3 ย่านพระนคร	26.94

วันที่วิเคราะห์ 1-2 ต.ค. 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T992 based on Journal of AOAC International Vol.76, No.4, 1993

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>