

มีหลักฐานยืนยันว่าการบริโภคไขมันทรานส์เป็นประจำมีผลทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของประเทศไทยรองจากโรคมะเร็ง เนื่องจากการบริโภคไขมันทรานส์จะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) ไขมันไม่ดีหรือคอเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอล (low-density lipoprotein cholesterol; LDL-C) และไตรกลีเซอไรด์ (triglycerides) ในเลือด ลดระดับไขมันดีหรือคอเลสเตอรอลชนิดเฮชดีแอล (high-density lipoprotein cholesterol; HDL-C) นอกจากนี้ยังเพิ่มน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน และทำให้เกิดกระบวนการอักเสบในร่างกาย (Nestel P, 2014) อย่างไรก็ตามมีรายงานว่าไขมันทรานส์ที่เกิดขึ้นในธรรมชาติเช่น vaccenic acid และ conjugated linoleic acid (CLA) พบในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นมจากสัตว์เคี้ยวเอื้อง (ruminants) มีผลเพิ่มทั้งระดับ HDL-C และ LDL-C และมีรายงานในมนุษย์โดยใช้การวิเคราะห์อภิมาน (meta-analysis) หรือการวิเคราะห์ทางสถิติที่รวบรวมจากผลงานวิจัยต่างๆ พบว่าการบริโภค CLA ในขนาดเฉลี่ย 3.2 กรัม/วัน สามารถลดมวลไขมันในร่างกายได้ปานกลาง (Whigham et al, 2007)

ในปี ค.ศ. 2014 องค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (United States Food and Drug Administration; FDA) ได้ประกาศว่าน้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (partially hydrogenated vegetable oil; PHVO) ที่มีกรดไขมันทรานส์อยู่ไม่ได้รับการยอมรับว่าปลอดภัยสำหรับใช้ในอาหาร เพื่อส่งเสริมให้ผู้ผลิตและผู้บริโภคตระหนักถึงอันตรายและปริมาณไขมันทรานส์ที่อยู่ในอาหาร และลดการบริโภคกรดไขมันทรานส์ เนื่องจากการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ปริมาณมากเป็นสาเหตุให้คนอเมริกันเกิดภาวะหัวใจวายประมาณ 20,000 คน และเสียชีวิตประมาณ 7,000 คนต่อปี โดยก่อนหน้านี้ FDA ได้กำหนดให้ผู้ผลิตแสดงปริมาณไขมันทรานส์ในฉลากโภชนาการ (Nutrition Facts label) ของอาหารบางชนิด โดยกำหนดว่าการระบุในฉลากว่ามีไขมันทรานส์เท่ากับศูนย์ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) แสดงว่าในผลิตภัณฑ์นั้นไขมันทรานส์น้อยกว่า 0.5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ทำให้อุตสาหกรรมผลิตน้ำมันสำหรับปรุงอาหาร และอาหารสำเร็จรูปจะต้องมีการพัฒนากระบวนการผลิต และสูตรตำรับอาหารเพื่อลดองค์ประกอบของไขมันทรานส์ในอาหาร (Taylor, 2013)

ในประเทศไทยเพิ่งมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่องกำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 วรรคหนึ่ง และมาตรา 6 (8) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ว่า "ให้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ เป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย โดยให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนด 180 วัน นับแต่วันที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษาประกาศ ณ วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2561

ดังนั้นผู้ประกอบการทั้งหลายจะต้องมีการเตรียมตัวในการปรับปรุงกระบวนการผลิต หรือปรับสูตรขนมและอาหารต่างๆ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ปราศจากไขมันทรานส์ ส่วนผู้บริโภคควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่มีไขมันทรานส์เช่นกัน โดยดูได้จากปริมาณไขมันทรานส์ที่ระบุในฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร

ต่างๆ รวมถึงลดการบริโภคอาหารทอด หรือเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ขนมที่มีองค์ประกอบของไขมันสูง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ โดยหันมารับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งและแปรรูป หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการน้อยที่สุด หรือที่นิยมเรียกกันว่า อาหารคลีน(Clean Food) ซึ่งเป็นอาหารที่เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นๆ โดยไม่ใช้เครื่องปรุงหรือสีให้น้อยที่สุด และยังได้สารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและสุขภาพของแต่ละคนอย่างสม่ำเสมอ เท่านั้นก็จะช่วยให้สุขภาพดี และห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้

เอกสารอ้างอิง

1. Martin CA, Milinsk MC, Visentainer JV, Matsushita M, De-Souza NE. Trans fatty acid-forming processes in foods: A review". Anais da Academia Brasileira de Ciencias. 2007;79(2): 343–50.
2. Nestel P. Trans fatty acids: Are its cardiovascular risks fully appreciated? Clinical Therapeutics 2014;36(3):315-21.
3. Whigham LD, Watras AC, Schoeller DA. Efficacy of conjugated linoleic acid for reducing fat mass: a meta-analysis in humans. Am J Clin Nutr 2007;85:1203–11.
4. Taylor MR. Trans fat: taking the next important step. Available from: <https://blogs.fda.gov/fdavoices/index.php/2013/11/trans-fat-taking-the-next-important-step/>
5. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่องกำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย