



น้ำมันหมู

ส่วนประกอบ



- ไขมันอิ่มตัว (พบมาก)
- ไขมันไม่อิ่มตัว (พบน้อย)
- อื่นๆ เช่น วิตามินดี (พบน้อยมาก)



ประโยชน์ของน้ำมันที่มีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัวสูง

- ทนความร้อนได้ดี (เหมาะสำหรับใช้ทอด)
- เหม็นหืนน้อย

โทษน้ำมันที่มีส่วนประกอบของไขมันอิ่มตัวสูง

- เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
- เสี่ยงต่อภาวะอ้วน
- เพิ่มโคเลสเตอรอลในเลือด



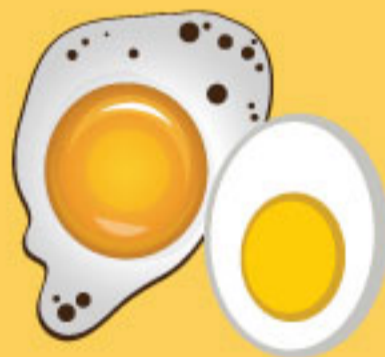
น้ำมันหมู มีวิตามินดี แต่พบในปริมาณน้อย

หากรับประทานน้ำมันหมูมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อภาวะอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด

แหล่งอาหารที่มีวิตามินดีสูง



นมวัว



ไข่แดง



เห็ด



ปลาที่มีไขมันสูง

เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า
ปลาทู และปลาชาร์ดิน

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และออกกำลังกายเป็นประจำ

ไม่ควรบริโภคน้ำมันหมูเพื่อเป็นแหล่งวิตามินดี