



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2558

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ด้วยรักและห่วงใย (ใยอาหาร) ★

เมื่อกล่าวถึงใยอาหาร หลายๆ คนอาจจะนึกไม่ออกว่าเป็นส่วนใดของอาหาร บางคนอาจคิดว่า เป็นแค่กากอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี และมีประโยชน์เพียงน้อยนิดต่อร่างกาย แต่ในความเป็นจริง แล้วใยอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมากจนถึงขั้นที่ว่า ถ้าพูด เรื่อง “อาหารสุขภาพ” แล้ว ต้องกล่าวรวมถึงใยอาหารด้วยอย่างขาด ไม่ได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้น เรามารู้จักกับใยอาหารให้มากขึ้นกัน ดีกว่า



ใยอาหารเป็นสิ่งที่พบได้ในผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช ถั่วต่างๆ จัดอยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มี โครงสร้างซับซ้อน มีโครงสร้างและคุณสมบัติทางกายภาพที่หลากหลาย ใยอาหารส่วนใหญ่มี โครงสร้างเป็นเส้นใย แต่ก็พบว่าใยอาหารบางชนิดไม่ได้มีโครงสร้างเป็นเส้นใย แต่มีลักษณะเป็นเจล นิ่ม ใยอาหารจึงไม่ได้หมายถึงแค่เพียงโครงสร้างของพืชที่เป็นเส้นใยเท่านั้น แต่หมายถึงองค์ประกอบ ตามธรรมชาติในอาหารที่ไม่สามารถย่อยได้โดยระบบย่อยอาหารของมนุษย์

เราแบ่งใยอาหารตามคุณสมบัติทางกายภาพได้เป็น 2 กลุ่มคือ

1. ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้ (soluble fiber) มีลักษณะเป็นเจลเมื่อรวมกับน้ำ พบมากใน อาหารประเภทผลไม้และถั่วเมล็ดแห้ง ฯลฯ
2. ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ (insoluble fiber) มีคุณสมบัติพองตัวได้ในน้ำเหมือนฟองน้ำ (ไม่มี ความหนืด) พบมากในผักและเมล็ดธัญพืชทั้งเมล็ด ฯลฯ

สำหรับแหล่งอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง (เส้นใยอาหารมากกว่า 3 กรัม ต่ออาหาร 100 กรัม) ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดอ่อน สะเดา พริกหวาน ผักหวาน ผักบุ้งไทย ผักกระเฉด หอมหัวใหญ่ ไบยอ ไบกุ่ยช่าย ไบชะพลู เมล็ดธัญพืชทั้งเมล็ด เม็ดแมงลัก ข้าวกล้อง ฝรั่ง ละครุด แอปเปิล เป็นต้น



อาหารที่มีเส้นใยปานกลาง (1 - 3 กรัม ต่ออาหาร 100 กรัม) เช่น ข้าวโพด กะหล่ำปลี คะน้า ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งจีน ตำลึง แครอท กล้วยน้ำว่า สับปะรด ส้มเขียวหวาน มะม่วง มะละกอ สาเล่ น้อยหน่า พุทรา องุ่น เป็นต้น

อาหารที่มีเส้นใยอาหารน้อย (น้อยกว่า 1 กรัม ต่ออาหาร 100 กรัม) เช่น ข้าวขาว ขนุน ชมพู่ แดงกวา แดงโม แดงไทย ลิ้นจี่ ลำไย มะปราง เป็นต้น

อาหารที่ไม่มีใยอาหารเลยหรือมีน้อยมาก เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ อาหารทะเล เป็นต้น

ตามที่ได้เกริ่นไว้ข้างต้นแล้วว่าใยอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ซึ่งผลดีต่อระบบต่างๆ ของร่างกายมีดังต่อไปนี้

- ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้จะถูกแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ย่อยจนได้กรดไขมันสายสั้น ให้พลังงานแก่ผู้ที่มีภาวะการดูดซึมสารอาหารบกพร่อง ช่วยส่งเสริมการดูดซึมน้ำและโซเดียม ซึ่งมีประโยชน์ในผู้ป่วยท้องเสีย ช่วยลด pH ลดปริมาณแอมโมเนียและยูเรียในลำไส้ และทำให้เกิดความสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรค
- ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์เยื่อบุลำไส้ใหญ่
- ช่วยลดระดับน้ำตาลและอินซูลินในเลือด
- ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และแอลดีแอลโคเลสเตอรอล (LDL-cholesterol)
- ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- เสริมสร้างกระบวนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโรค
- ใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้มีผลทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนานขึ้น (delay gastric emptying time) ทำให้รู้สึกอิ่มได้นาน ช่วยควบคุมน้ำหนัก ส่วนใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะไม่มีผลดังกล่าว
- ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะช่วยทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม และถ้าเป็นใยอาหารชนิดหยาบจะทำให้เกิดเนื้ออุจจาระมาก

