

## ไฟเบอร์ ...กับการ ลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

### เส้นใยอาหาร (Fiber) คืออะไร

เส้นใยอาหาร คือส่วนของโครงสร้างของพืช เช่น กิ่ง ก้าน เมล็ด เป็นส่วนที่ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายได้มีอีกชื่อหนึ่งว่าเซลลูโลส ซึ่งมี 2 ชนิดคือ ไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้ และไฟเบอร์ ชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ไฟเบอร์ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานใดๆ ถึงแม้ว่าโครงสร้างจะเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งก็ตาม เมื่อเรารับประทาน ไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารที่ไม่ให้พลังงานเข้าไปในร่างกาย มันจะเข้าไปแย่งพื้นที่ในระบบทางเดินอาหาร ส่งผลให้เรารู้สึกอิ่มได้เร็วและอิ่มได้นาน ช่วยลดความอยากอาหารลงไป เราสามารถลดพลังงานที่จะได้รับจากอาหารได้จึงส่งผลให้น้ำหนักได้

### แหล่งอาหารที่จะได้รับไฟเบอร์

เราสามารถได้จากพวกธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต ผลไม้ทั้งผล (ไม่ใช่ผลไม้) ผลส้มแขก เมล็ดแมงลัก

### ไฟเบอร์กับการลดความอ้วน

1. ไฟเบอร์ ช่วยให้อาหารเดินทางเร็วขึ้นและมีเวลาอยู่ในระบบทางเดินอาหารสั้นลง จึงช่วยลดการดูดซึม
2. ไฟเบอร์ ไปแย่งพื้นที่ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลดความอยากอาหารและรับประทานอาหารได้น้อยลง หากใช้ร่วมกับการควบคุมชนิดและปริมาณอาหาร และออกกำลังกายรวมด้วยจะยิ่งให้ผลดีในการ ลดน้ำหนัก
3. จากหลาย ๆ การทดลองพบว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มี ไฟเบอร์ อย่างน้อย 2 กรัมขึ้นไปช่วยให้น้ำหนักลดลงได้

หากไม่แน่ใจว่าจะสามารถรับประทาน ไฟเบอร์ ได้อย่างเพียงพอ ก็ควรรับประทานในรูปแบบของ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และในการรับประทาน ไฟเบอร์ ก็ควรที่จะรับประทานน้ำให้มากอย่างเพียงพอในแต่ละวันด้วย

 แต่ต้องจำไว้ว่า ไฟเบอร์ ไม่ใช่ยาระบาย ที่จะช่วยระบายของเสีย ดังนั้นหากท่านต้องการระบายโดยไม่ต้องการคุณประโยชน์อื่นๆ ของ ไฟเบอร์ ก็แนะนำให้ชวยระบายน่าจะเหมาะสมกว่า



## ประโยชน์อื่นๆ ของไฟเบอร์



### ผลต่อ คอลเลสเตอรอล และ โรคหัวใจ

จากหลายๆ การศึกษาวิจัยพบว่า ไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้เท่านั้นที่สามารถช่วยลดปริมาณ คอลเลสเตอรอล ได้ แต่ยังไม่เพียงพอที่จะรับประกันแทนยารักษาได้ และยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัดเช่นกัน อย่างไรก็ตามไฟเบอร์ที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด โรคหัวใจ

### ผลต่อโรค เบาหวาน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบอีกว่า ไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้จะช่วยในด้านการลดระดับน้ำตาลในเลือด จนสามารถช่วยลดการใช้ปริมาณอินซูลินในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด และยังค้นพบอีกว่าคนที่รับประทาน ไฟเบอร์มากๆ จะช่วยลดโอกาสการเป็น เบาหวาน

### ผลต่ออาการท้องผูก-มะเร็งลำไส้

การรับประทาน ไฟเบอร์ ชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยให้การเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีการขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก อีกทั้งยังช่วยลดการเก็บกักของเสียในร่างกาย ลดการหมักหมมของเสียในลำไส้ ลดโอกาสการดูดซับสารพิษจากของเสียเข้าสู่ร่างกาย และที่สำคัญมันช่วยลดโอกาสในการเกิดโรค มะเร็งลำไส้ใหญ่ ด้วยเช่นกัน

## ข้อควรระวัง

ในรายที่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือวิตามิน หรืออยู่ในระหว่างรับประทานยาบางชนิด ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทาน