

## อาหารอุดมเส้นใย..... ขุมทรัพย์บำรุง"สุขภาพ"

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

นักโภชนาการแนะนำเคล็ดลับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ห่างไกลโรค

นิตยสารเฮลท์ แม็กกาซีน จัดทำโดยโรงพยาบาลเวชธานี นำเสนอบทความเรื่อง "กินอย่างไรให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น" เขียนโดยเพชรดาว ทศนุสร นักโภชนาการ มีเนื้อหาระบบ "ปัญหาท้องผูก" นอกจากจะทำให้รู้สึกอึดอัดและไม่สบายท้องแล้ว หากปล่อยให้เรื้อรังอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้

เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวงทวารหนัก หรือเกิดการติดเชื้อในลำไส้ เป็นต้น

**การเลือกรับประทานอาหารที่มี "เส้นใยอาหาร" สูงในแต่ละวัน เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของเราเป็นปกติได้**

"เส้นใยอาหาร" (Fiber) เป็นอาหารที่อยู่ในหมู่คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน แต่ไม่ได้ให้พลังงานใดๆ แก่ร่างกาย เพราะไม่สามารถเปลี่ยนเป็นกลูโคสได้

**โดยทั่วไปจะแบ่งเส้นใยออกเป็น 2 ชนิด คือ**

**1. เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ** พบในผัก ธัญพืช เส้นใยชนิดนี้ถือว่าเป็นยาระบายอย่างดีตามธรรมชาติ

เพราะจะดูดซับน้ำไว้แรงให้ผนังลำไส้บีบตัวและคลายตัว ทำให้กากอาหารผ่านลำไส้ อีกทั้งยังช่วยให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ลดการเกิดริดสีดวงทวารหนัก

**2. เส้นใยที่ละลายน้ำ** พบในผลไม้ที่มีสารเพกทิน เช่น แอปเปิ้ล สตรอว์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต

สำหรับปริมาณที่ควรรับประทานในหนึ่งวัน เพื่อให้ได้เส้นใยที่เพียงพอในหนึ่งมื้ออาหาร ควรมีผักสุก 1 ทัพพี ผลไม้ประมาณ 8-10 ชิ้นพอดีคำหรือถ้าเป็นผล เช่น สมเขี้ยวหวาน 1 ผลเล็ก

**ส่วนแหล่งของอาหารที่มีเส้นใยสูงที่เราสามารถเลือกหามารับประทานได้ง่ายๆ ได้แก่**

- ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะยังมีส่วนที่เป็นรำข้าวอยู่ จะมีใยอาหารช่วยให้อาหารที่อยู่ในทางเดินอาหารเคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น ช่วยอุ้มน้ำ และทำให้อุจจาระมีน้ำหนักมากขึ้น

- แอปเปิ้ล ผลไม้ที่รับประทานได้ทั้งเปลือก จะมีเซลล์ลูโลสที่ช่วยให้อุจจาระพองตัวป้องกันโรคท้องผูกได้

- ผลไม้ตระกูลส้ม แครอต มะเขือเทศ ผักประเภทใบทุกชนิด ธัญพืช (ลูกเดือย ถั่วแดง ถั่วเขียว) เป็นต้น

- ขนมปังโฮลวีต ผลิตภัณฑ์จากข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

นอกจากนั้น ยังควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้วอีกด้วย