

เปลี่ยนวิถีชีวิตการกิน.....ด้วยเส้นใยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

จากสภาพสุขภาพเบื้องต้น ที่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว พ่อ แม่ ต้องทำงานเพื่อให้มีรายได้เพียงพอ หรือผู้ปกครองโดยภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ แม้น้ำหนักโดยดูจากอาการทางคลินิกของครอบครัว ต้องหันมาเป็นแม่บ้านดูแลสุขภาพจิต ชีวิตที่วุ่นวาย อาหารการกิน การกินอาหารแบบ สังคมตะวันตกจึงเกิดขึ้น ไม่แปลกใจเลยว่โรคที่คิดขึ้นก่อนไปสังเกตวินิจฉัยถูกกล่าวมาเป็นภัยร้ายของสังคมคนเราคือ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่จึงเกิดขึ้น เรื่องนี้เป็นภัยร้ายที่คุกคามชีวิต แต่เป็นโรคที่ป้องกัน ได้ ถาดูแลความสำคัญ

สิ่งที่กล่าวมาเหล่านี้ โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยการเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยเฉพาะการกิน และการขยับกาย โดยหันมาทำอาหารที่มีเส้นใย ผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช เหมือนกับครั้งสมัยปู่ บ้า ตา หลวงของเรา และลดการกินเนื้อสัตว์ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงของร่างกายได้ เช่นลดไขมัน ในเนื้อสัตว์ปิ้งที่ทอดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น จึงขอเชิญชวนท่านมาศึกษาข้อมูลประโยชน์ของเส้นใยอาหาร



เส้นใยอาหารคืออะไร

เส้นใยอาหารที่พบในอาหาร ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว กมัน เมล็ด เป็นต้นที่ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายได้มี อีกชื่อหนึ่งว่าเซลลูโลส ซึ่งมีโครงสร้างประกอบไปด้วยโมเลกุลน้ำตาลที่เชื่อมต่อกันเป็นสายยาว เส้นใยอาหารจะไม่โดนย่อยด้วยเอนไซม์ในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ในลำไส้ มีสิ่งที่เป็นกากที่เข้าไปอยู่ในลำไส้ที่ระบบทางเดินอาหาร เวลาที่รับประทานอาหาร ปริมาณเส้นใยที่รับประทานเข้าไปจึงสำคัญ

สิ่งที่นับเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ใช่พลังงาน เมื่อรับประทานเข้าไปจึงไม่ถูกดูดซึมไปช่วยสร้างพลังงานแก่เซลล์ แต่ในทางตรงข้ามมันกลับไปช่วยดูดซับน้ำจาก ดูดซึมน้ำไขมันและ คอลเลสเตอรอลอีกด้วย นอกจากนี้มันยังช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง ลดความเสี่ยงจากไขมันสูงที่หลอดเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเนื่องจากมันช่วยในเรื่องระบบการขับถ่ายให้ดีขึ้นนั้นเองมันจึงช่วยบรรเทาอาการ ท้องผูก จิตใจดีดวงดาว ด้วย เส้นใยอาหารแบ่งได้ 2 ชนิดคือ

- 1.เส้นใยชนิดที่ไม่ละลายน้ำ เป็นเส้นใยพวกเซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส และลิกนิน ส่วนมากได้จากเมล็ดพืช เช่น ข้าวขาว ข้าวสาลี สารเส้นใยชนิด นี้จะนุ่มน้ำ และไม่ถูกย่อย เวลาที่กินเข้าไปจะผ่าน ไปตามลำไส้เลย มีประโยชน์กับมะเร็งและปกป้องลำไส้ให้มีสุขภาพดี
- 2.เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำได้ เป็นสารเส้นใยที่ไปอยู่กับส่วนที่เป็นเมือกของพืชจึงละลายน้ำได้ เวลาละลายจะเห็นเป็นลักษณะเมือกๆ เป็น เส้นใยพวก เพกทิน กัม และมิวซิเลจ พบมากในผลไม้ ถั่ว ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ สามารถลดไขมัน ในเส้นเลือด และลดน้ำตาลในเลือด ไนเกรดี ที่เป็นเบาหวาน

ประโยชน์ของเส้นใยต่อร่างกาย

ผลต่อ หลอดเลือดหัวใจ และ โรคหัวใจ

จากข้อมูลการศึกษาวิจัยพบว่าเส้นใยชนิดที่ละลายน้ำสามารถช่วยลดไขมันที่ไม่เกิดการพอกพูนของคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้ โดยการดูดซับ ปริมาณคอเลสเตอรอลลง เมื่อไขมันในเลือดต่ำ โอกาสที่จะเกิดการตีบของหลอดเลือดหัวใจจึงมีน้อยลงได้โดยเส้นใย แต่ยังไม่เพียงพอที่จะรับประทานแทนยาที่รักษาได้ และมีในปริมาณที่ปลอดภัยที่แนะนำให้กิน อย่างไรก็ตามเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด โรคหัวใจ

ผลต่อโรค เบาหวาน

สาเหตุหลักของการเกิดเบาหวาน คือเกิดจากกรรมพันธุ์ และการบริโภคอาหารมากเป็นเวลานาน ซึ่งพบว่าการกินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่นข้าวขาว ข้าวเหนียว จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้มากกว่าการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และธัญพืชที่มีเส้นใยสูง และเมื่อรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวมากเกินไป จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

ผลต่ออาการท้องผูก-มะเร็งลำไส้

การรับประทานเส้นใยชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยให้การเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีการขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบรรเทา อาการท้องผูก อาหารที่มีเส้นใยสูงจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว และอิ่มทนกว่าอาหารที่มีเส้นใยต่ำเพราะการย่อยใช้เวลานานกว่า และการดูดซึมน้ำที่เป็นประโยชน์ เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำจะดูดน้ำเข้าไปในลำไส้ ทำให้กากอาหารที่เคลื่อนที่ในลำไส้มีน้ำมากขึ้น การกินอาหารที่มีเส้นใยสูงและดื่มน้ำมากๆ จะทำให้มีอาการท้องอืดหรือท้องผูกน้อยลง การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

ลดความเสี่ยง

เมื่อรับประทานเส้นใยอาหารซึ่งเป็นสารที่ไม่ให้พลังงานเข้าไปในร่างกาย มันจะเข้าไปร่วมกับเส้นใยที่รับประทานตามธรรมชาติ และเส้นใยที่รับประทานตามธรรมชาติ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

มะเร็งเต้านม

เส้นใยชนิดที่ละลายน้ำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

แหล่งอาหารที่จะได้รับเส้นใย

เราสามารถได้สารเส้นใยอาหารได้จากพวกธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผลไม้ทั้งผล (ไม่ใช่น้ำผลไม้) เช่น แอปเปิ้ล ผลไม้ ประเภทเบอร์รี่ ผลส้มแขก เมล็ดแมงลัก ถั่วประเภทถัสด ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วพู พืชเป็นต้น ที่มา ... nursehub.ac.th

กินเพื่อสุขภาพ ควรกินอย่างไร

จากคำแนะนำของ รศ.ดร.พรพรรณ อธิวิทิตเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ พอสืบได้ดังนี้

1. กินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โดยกินข้าวกล้องวันละ 5 - 12 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 1 ทัพพี) เท่ากับ 100 กรัม) หรือกินขนมปังโฮลวีท (1 แผ่น เท่ากับ 1 ส่วน) เสียด มัน ข้าวโพด
2. กินผักและผลไม้สดวันละ 5 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับผัก 1 จาน หรือเท่ากับผลไม้สด 1 ลูก หรือเท่ากับผลไม้สดที่ปอกแล้วเท่ากับ แอปเปิ้ล 1 ลูก หรือเท่ากับผลไม้สดที่ไม่ปอก 200 มล.)
3. กินไขมันวันละเพียง 20 % ของแคลอรีทั้งหมด
4. กินเนื้อสัตว์วันละ 100 กรัม แนะนำให้กินเนื้อปลา
5. ปริมาณอาหารที่กินควรแคลอรีสูง ขึ้นอยู่กับรูปร่างและกิจกรรมในแต่ละวัน
6. แคลเซียมควรได้รับวันละ 400 มิลลิกรัม
7. ไม่กินเค็ม ควรได้เกลือวันละเพียง 6 กรัม
8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เช่น 8 แก้ว หากดื่มน้ำน้อยอาจเกิดอาการท้องผูก
9. ไม่ควรกินวิตามินและอาหารเสริมเกินความจำเป็น

หมายเหตุ ในรายที่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือ วิตา มีน หรืออยู่ในระหว่างรับประทานยาควรดื่มน้ำมากๆ

การกินอาหารที่มีเส้นใย มีผลต่อสุขภาพของลำไส้ใหญ่ อาหารที่ปราศจากเส้นใยทำให้ลำไส้ใหญ่มีปัญหา การกินอาหารที่มีเส้นใยสูงและดื่มน้ำมากๆ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

อย่างไรก็ตาม การกินอาหารที่มีเส้นใย นอกจากจะช่วยให้สุขภาพดีแล้วยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้ การกินอาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานได้

1. ส่งเสริมวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทย ด้วยการพึ่งตนเองเป็นหลัก ทำงานซื่อสัตย์ซื่อ ใช้จ่ายอย่างประหยัดมัธยัสถ์
2. ส่งเสริมวิถีชีวิตแบบสังคมนิยม เกษตรกรรมธรรมชาติแบบผสมผสาน ด้วยการสร้างสังคมระดับหมู่บ้าน ตำบลที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ มีระบบการผลิต และหมุนเวียนทรัพยากรของตนเอง
3. กินอย่างพอ ประหยัดกินเองให้มากขึ้น ลดการกินอาหารตะวันตกและอาหารจีน ยกเว้นอาหารที่กินแล้วกิน กินแต่พอดี เลิกสารปรุงแต่งที่ไม่มีคุณค่า ทางอาหาร เช่น ผงชูรส
4. กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ แทนการกินข้าวขาว หรืออาหารที่จากแป้งขัดขาว ไม่กินน้ำตาลฟอกขาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ไม่ใช้น้ำตาลปรุงอาหาร จนมากเกินไป
5. ลดการกินไขมันชนิดที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ ใช้น้ำมันพืชแทน
6. ลดการกินเนื้อสัตว์ กินสัตว์น้ำปลอดภัยกว่า
7. กินผักสด และผลไม้สดให้มาก เลือกผักเกษตรธรรมชาติ
8. ไม่กินอาหารขยะ เช่น ระเบิดของ ขนมกรุบกรอบ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
9. ทารกต้องกินนมแม่ รณรงค์ใช้นมวัวเหลือง รับประทานอาหารที่พื้นถิ่น
10. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
11. รู้จักคลายเครียด ผักสมุนไพร ชัดเจนจากความเครียด
12. รักษาสุขภาพด้วยตนเอง ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น พร้อมปรับอาหาร เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรักษาโรค

สุดท้ายขอฝากไว้ว่า ท่านที่เป็นโรคที่มีสุขภาพดีได้ หรือท่านที่ไม่เป็นโรค ก็สุขภาพไม่ดีได้ การเปลี่ยนแปลงวิถีการกิน จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี

และอย่ารอช้าเริ่มปฏิบัติเสียตั้งแต่วันนี้เลยดีไหม ?