

สารสกัดจากถั่วขาว ...ฆาตกรฆ่า "แป้ง"

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

สารสกัดจากถั่วขาว ฆาตกรฆ่า "แป้ง" "อาหารเสริม" นี้จะเป็นเทรนด์ใหม่ในกลุ่มคนรักสุขภาพ และรูปร่าง แต่ต้องกลับมาซึ่งน้ำหนักดูว่า ความผอมที่ต้องแลกด้วยความฟุ่มเฟือยนั้น คมหรือ

ต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่า "ความอ้วน" ไม่ใช่โรค แต่เมื่ออาหารเผาผลาญไม่ได้เต็มที่ ก็จะถูกสะสมในรูปของไขมัน และเป็นบ่อเกิดโรคต่างๆ มากมาย ฉะนั้นจึงต้องระวังเจ้าตัวร้ายไม่ให้มีอำนาจบงการเราได้

พวกเราจึงต้องหาวิธีต่อต้านมารร้าย ด้วยการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเช่น ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง เส้นกวยเตี๋ยวให้เหมาะสมที่ 130 กรัมต่อวัน แลหากผลोजให้กับบรรดาพาสตา พิซซ่า และเบเกอรี่จนเกินขอบเขต จนกระทั่งน้ำหนักตัวเกินค่าเฉลี่ยกว่า 10% คงต้องใช้ "ตัวช่วย" แลว

เมื่อเรารับประทานแป้งเข้าไป น้ำย่อยที่มีเอ็นไซม์ชื่อ อัลฟา-อะไมเลส จะทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลกลูโคส เพื่อให้ร่างกายใช้เป็นพลังงาน

แต่หากบริโภคเกินความพอดี ผู้ช่วยอย่าง **"สารสกัดจากถั่วขาว"** ซึ่งมีสารฟลาโวนอลามีน มีฤทธิ์ทำเอ็นไซม์ย่อยแป้งเป็นสภาพเป็นกลาง เพื่อยับยั้งกระบวนการย่อยแป้งเป็นน้ำตาลถึง 66% แลวช่วยยับยั้งแป้งออกไปทั้งหมด ที่เหลืออีก 34% นั้นเอ็นไซม์จะย่อยน้ำตาลอย่างอิสระเช่นเดิม

☒ ประโยชน์ของสารสกัดจากถั่วขาวในปริมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน จึงมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ควบคุมและดูแลไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น แลยังช่วยควบคุมสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับไตรกรีเซอไรด์ในร่างกาย

ผู้บริโภคยังต้องพิจารณาส่วนประกอบและอ้างอิงผลวิจัยที่ผลทดลองกับมนุษย์ ทำงานบล็อกเอ็นไซม์ได้จริง แลสามารถควบคุมสารมีพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และถึงแม้จะมีข้อมูลว่า สารสกัดจากถั่วขาวเป็นตัวช่วยยับยั้งเอ็นไซม์ที่ทำหน้าที่ย่อยแป้ง ให้ดูดซึมแป้งและน้ำตาลน้อยลง จึงมีส่วนทำให้น้ำหนักลดลงได้ก็ตาม

หากสังเกตให้ลึกลงไปอีก เราจะพบว่าภายใต้รูปลักษณะผงสีขาวอาจผสมส่วนประกอบอื่นๆ นอกเหนือจากถั่วขาว ไตแก แคลเซียมฟอสเฟต, เซลลูโลส, วิตามิน บี3 แล โครเมียมพิโคลิเนต ส่งผลให้ "ความผอม" ที่ปรากฏขึ้นอาจไม่ใช่จากสารสกัดจากถั่วขาวเพียงอย่างเดียว

☒ ทางเลือกที่ดีที่สุดคือ จำกัดปริมาณแป้งและน้ำตาลที่จะต้องบริโภคให้น้อยลง หรือหันมาเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารจากธรรมชาติ เช่น ข้าวหอมมะลิ ซึ่งจะมีใยอาหารช่วยชะลอการย่อยแลดูดซึมน้ำตาล แลหั่นคอมพิวเตอรไปออกกำลังกายบ่อยๆ แลวไขมันจะไมมาเยือน แถมเงินในกระเป๋าก็ไม่กระเด็นอีกด้วย

ขอเป็นหนึ่งกำลังใจให้นะคะ