

## กินอาหารกากใยสูงช่วยให้อารมณ์ดี

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2551

# กินอาหารกากใยสูงช่วยให้อารมณ์ดี

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณมีความสุขและมีกำลังในการทำงานมากขึ้น



ในภาวะเศรษฐกิจที่คุณต้องเผชิญความเครียดอยู่เกือบตลอดเวลาอย่างทุกวันนี้ มีหลายวิธีที่จะช่วยให้คุณคลายเครียด มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ หรือทำกิจกรรมโปรดที่คุณชื่นชอบ ล่าสุดยังมีผลการวิจัยจากต่างประเทศระบุว่า การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เป็น

โดยเมื่อเร็ว ๆ นี้ ศูนย์วิจัยเนสท์เล่ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้เผยแพร่ผลการวิจัยของ ศ.แอนดริว สมิธ แห่งมหาวิทยาลัยคาร์ดิฟ สหราชอาณาจักร ได้เขียนไว้ในวารสารด้านโภชนาการ Appetite ว่า การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงนั้น

มีความสัมพันธ์กับการลดลงของความเหนื่อยล้าและอารมณ์ทุกข์โศก อีกทั้งยังมีผลต่อความจำดีขึ้นด้วย ศ.สมิธ และทีมวิจัยพบว่า เมื่อคนบริโภครั้วพืชจากข้าวสาลีที่ไม่ขัดสีบ่อยๆ สามารถส่งผลดีต่ออารมณ์ของคนนั้นได้ และพบว่าคนที่ชอบรับประทานอาหารที่มีกากใยหรือไฟเบอร์สูงนั้น จะมีความเครียดน้อยกว่า และสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็วกว่าคนที่รับประทานอาหารกากใยต่ำ การทดลองทำโดยการเปรียบเทียบอาสาสมัครที่มีอายุระหว่าง 30-80 ปี เป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยให้อาสาสมัครจำนวนครึ่งหนึ่งรับประทานธัญพืชที่มีกากใยสูงวันละ 40 กรัม ขณะที่อาสาสมัครกลุ่มที่เหลือไม่รับประทานอาหารเช้าปกติ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่รับประทานธัญพืชหรือซีเรียลจะมีความจำดีกว่า และมีความกดดันทางอารมณ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม หรือกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าปกติ

นอกจากนี้ยังพบว่าผลของอาหารกากใยสูงนี้ยังมีส่วนช่วยลดความเหนื่อยล้าลงได้ราว 10% ใครที่กำลังมองหาวิธีคลายเครียดอยู่ อาจลองนำวิธีนี้ไปปฏิบัติดูบางก็ไม่แน่ว่ามันจะ