

ไม่อยากเป็นหิว...อ้วนซะ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

"กรตออกซาลิก" ในผัก ผลไม้



ตั้งแต่เกิดมาทุกคนจะถูกปลูกฝังให้กินผัก ผลไม้ เยอะ ๆ ทั้งที่บางคนก็ไม่เคยรู้เลยว่า ในผัก ผลไม้ ที่กินเข้าไปนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร หรืออาจจะมีส่วนที่เป็นพิษต่อร่างกาย

ท่านผู้อ่านรู้หรือไม่ว่า ผัก ผลไม้ บางชนิดที่เรากินเข้าไปทุกวัน มี **"กรตออก ซาลิก"** อยู่หากเรากินเข้าไปในปริมาณ มาก ๆ มันอาจจะไปจับกับแคลเซียม ทำให้เกิดนิ่วได้

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า ในผักต่าง ๆ จะมีกรตออกซาลิกมาก โดยเฉพาะ ยอดผัก ใบ หรือต้นอ่อน กรตออกซาลิก มีอยู่ในผักหลายชนิด ได้แก่ **ใบชะพลู ยอดพริกชี้ฟ้า ผักปลัง ผักโขม ผักชีฝรั่ง ผักกระเฉด หัวไชเท้า ใบโหระพา หน่อไม้ฝรั่ง บรอกโคลี ผักกาด แครอท มันสำปะหลัง ดอกกะหล่ำ มะเขือ กระเทียม**

ในผักบางชนิดนอกจากจะมีกรตออกซาลิกมากแล้ว จะมีแคลเซียมอยู่ในตัวมันเองเยอะด้วย ก็ยิ่งจะรวมตัวกัน และทำให้เกิดนิ่วได้ง่ายขึ้น

ส่วนผลไม้ที่มีกรตออกซาลิก ได้แก่ สับปะรด กล้วย ไข่ พุทรา

การกินผักและผลไม้ที่มีกรตออกซาลิก มาก ๆ มันจะไปจับกับแร่ธาตุตัวอื่น ๆ กลายเป็นผลึกออกซาลेट เช่น จับกับแคลเซียม ก็จะกลายเป็น แคลเซียมออกซาลेट จับกับโซเดียม ก็จะกลายเป็น โซเดียมออกซาลेट

กรตออกซาลิกจะชอบไปจับแคลเซียม ทำให้เกิดแคลเซียมออกซาลेटได้ง่าย ยิ่งในปัจจุบันคนชอบกินแคลเซียมเม็ด กรตออกซาลิกก็จะไปจับกับแคลเซียมที่กินเข้าไป หรือไปจับกับแคลเซียมในกระดูก ทำให้เกิดผลึกนิ่ว กระดูกงอก ภาวะกระดูกพรุน ภาวะกระดูกของกระดูกงอกแคลเซียมออกไป กระดูกก็จะพรุนง่าย ทำให้มีหินปูนงอกตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ เอกซเรย์แล้วอาจจะเจอกระดูกงอกตรงนั้นตรงนี้ กลายเป็นก้อนนิ่วเลยก็ได้

ความจริงร่างกายสามารถขับกรตออกซาลิกออกมาทางปัสสาวะได้ แต่ในคนที่มีปัญหาเรื่องไต ไม่ควรกินเพราะร่างกายจะไม่สามารถขับกรตออกซาลิก ออกมาได้หรือขับออกมาได้น้อย ทำให้เกิดนิ่วในไต หรือกระเพาะปัสสาวะได้ คนที่กินแคลเซียมเม็ด ก็ไม่ควรกินผักที่มีกรตออกซาลิก **หรือถ้ากินผักที่มีกรตออกซาลิก ก็ไม่ควรกินร่วมกับอาหารที่มีแคลเซียม** เพราะอาจจะเพิ่มความเสี่ยงขึ้นได้

ดังนั้นการกินผัก ผลไม้ ที่มีกรตออกซาลิก ไม่ควรกินในปริมาณที่มากเป็นกิโลกรัม หรือกินติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือกินร่วมกับอาหารที่มีแคลเซียม

อย่างไรก็ตามผัก และผลไม้ ที่กล่าวมา แม้จะมีกรตออกซาลิก ที่อาจเป็นโทษต่อร่างกาย แต่ประโยชน์ด้านอื่นก็มีเช่นกัน เช่น มีวิตามิน แร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือมีคลอโรฟิลล์เยอะ ซึ่งคลอโรฟิลล์จะช่วยนำสารอาหารเขาไปในร่างกาย ช่วยชะลอเซลล์ที่เสื่อมได้ หลักสำคัญในการกิน คือ กินอาหารที่หลากหลาย ไม่ควรกินอะไรซ้ำ ๆ โดยเฉพาะยอดผัก มีสีเขียวจัด กลิ่นฉุน กลิ่นแรง.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์