

## อาหารเพื่อสุขภาพกระเพาะอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2556

หากไม่อยากทุกข์ทรมานจากการป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร ก็ต้องแก้ที่การรับประทานอาหารเช่นกัน ซึ่งอาหารที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับป้องกันโรค กระเพาะมีดังต่อไปนี้

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน แหล่งอุดมของเส้นใยคือคาร์โบไฮเดรตที่เกิดขึ้นเองจากการสะสมตามธรรมชาติ โดยผ่านกระบวนการแปรรูปน้อยที่สุด หรือไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปใดเลย

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน หรือคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ผ่านการแปรรูปนี้ อุดมไปด้วยเส้นใยซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อระบบย่อยอาหารเพราะอาหารที่มีเส้นใยสูง ใช้เวลาในการย่อยในกระเพาะอาหารน้อยมาก (หากปรุงให้สุกและกินให้พอดี ถั่วและพืชชนิดต่างๆจะใช้เวลาในการย่อยประมาณ 80-90 นาทีเท่านั้น) เมื่อเทียบกับอาหารประเภทอื่นๆ

ยิ่งกินอาหารที่เป็นกากใยในแต่ละวันมากขึ้นอาหารก็จะถูกย่อยเร็วมากขึ้นเท่านั้น เพราะเส้นใยที่รับประทานเข้าไปจะช่วยดูดซับน้ำเอาไว้ และกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยในการดูดซึมของผนังกระเพาะอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหารให้หายเร็วขึ้น ช่วยเพิ่มกากใยในกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ จึงทำให้การขับถ่ายดีขึ้น และนอกจากนั้นการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยมากยังทำให้เรารู้สึกอิ่มนาน ไม่หิวบ่อย และไม่ต้องกินจุบจิบตลอดเวลาซึ่งทำให้กระเพาะอาหารได้พักการทำงาน

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน พบในข้าวกล้องทุกชนิดข้าวสาลีแบบโฮลวีทหรือข้าวสาลีไม่ขัดขาว ข้าวไรย์ ข้าวโพด ข้าวบาร์เล่ ข้าวเจ้า ถั่วฝักอ่อน ผลไม้ทุกชนิดจากถั่วเหลือง เมล็ดพืชชนิดต่างๆ เช่น ทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งา และผักใบเขียวซึ่งทั้งหมดนี้สามารถกินเป็นอาหารหลักได้และช่วยบำรุง กระเพาะอาหารของเราไปในคราวเดียวกัน

### ไขมันไม่อิ่มตัว เพิ่มประสิทธิภาพกระเพาะอาหาร

ไขมันที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับคือ ไขมันไม่อิ่มตัว เพราะร่างกายของเราไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ มักจะพบในธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวต่างๆ ถั่วฝักอ่อน เมล็ดพืช ถั่วเปลือกแข็งและน้ำมัน เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น ซึ่งไขมันไม่อิ่มตัวที่ผลิตได้จากพืช เหล่านี้มีความสำคัญต่อกระเพาะอาหารของ เราโดยตรง กล่าวคือ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งถรรวมถึงระบบการเผาผลาญอาหารในกระเพาะอาหารด้วยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตามการกินอาหารทอดมากๆ เช่น มันฝรั่งทอด หอมทอด ปลาทอด ขนมโดนัท ถือว่าเป็นการทำร้ายกระเพาะของเราเช่นกัน เพราะอาหารเหล่านี้ หากนำไปทอดในน้ำมันความร้อนสูง จะมีการเปลี่ยนโครงสร้างทางเคมี ทำให้เกิดกรดไขมันอิสระ ซึ่งฤทธิ์ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและเยื่อลำไส้ได้

## โปรตีนจากปลา ช่วยในการดูดซึม

โปรตีนคุณภาพดีและมีประโยชน์ต่อกระเพาะอาหาร คือ โปรตีนจากปลาคาร์ป เพราะปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายมากเมื่อเทียบกับโปรตีนชนิดอื่น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้อาหารย่อยได้เร็วขึ้นแล้วในปลายังมีการดอะมีโนที่จำเป็นที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

ส่วนอาหารโปรตีนสูงที่มาจาก เนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมู ไก่ เป็ด เป็นต้น เป็นโปรตีนที่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหาร เพราะใช้เวลาในการย่อย และการเผาผลาญนานมาก (ราว 48-72 ชั่วโมง) ทั้งนี้หากกระเพาะอาหารไม่สามารถย่อย และดูดซึมโปรตีนเหล่านี้ได้หมด อาจเกิดการตกค้างและนำไปสู่โรคอันตราย เช่น มะเร็งได้

## ผักหลากชนิด วิตามินเกลือแร่

ผักใบเขียวจัด หลายชนิดมีวิตามินเคสูง ช่วยให้แผลในกระเพาะหายเร็วขึ้น ป้องกันเลือดออกในกระเพาะ และช่วยเพิ่มการดูดซึมอีกด้วย ผักใบเขียวจัดเหล่านี้ได้แก่

**คะน้า** อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา ต้านทานการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร

**ผักโขม** มีวิตามินเอ กรดอะมิโน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้

**ปวยเล้ง** โฟลทสเซียมสูง ช่วยควบคุมความดันให้เป็นปกติ ทั้งยังช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น

ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง การกินผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูงจะช่วยให้แผลในกระเพาะอาหารสมานกันเร็วขึ้น ป้องกันการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร ผักและผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีนสูง อาทิ

**ฟักทอง** ในเนื้อของฟักทองอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส วิตามินซี และมีกากใยสูง

**มะเขือเทศ** มีวิตามินอี วิตามินซี โพแทสเซียม ช่วยให้แผลในกระเพาะอาหารหายเร็วขึ้น

**มะละกอ** วิตามินซีและเบต้าแคโรทีนสูง ที่ช่วยในการขับถ่ายและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เหล่านี้คืออาหารมีประโยชน์ ที่คนเป็นโรคกระเพาะทั้งหลายควรรับประทาน

ที่มา...joelookyoung

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/51357.html>