

1. รายการบรรณานุกรม

1.1 Name (Author Name or Corporate name) : Hughes, Kerry

1.2 Article Title : Chitosan and dietary fibers

1.3 Journal Title : Prepared Foods

Vol. July... No..... Year 2002 Page NS11-14

2. ชื่อภาษาไทย (ชื่อแปล)

ไคโตซาน และเส้นใยที่ใช้ควบคุมอาหาร

3. สรุปสาระสำคัญ / บทคัดย่อภาษาไทย

งานวิจัยหลายอย่างสนับสนุนบทบาทของการใช้เส้นใย(fibers) ควบคุมอาหารในการลดน้ำหนัก เส้นใยที่ได้จากสัตว์น้ำจำพวก (shellfish) ที่มีเปลือกเช่น พวกกุ้ง หรือจำพวกที่มีกระดอง เช่น ปลาหมึกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษ และยอมรับว่ามีผลดีต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่นช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ โดยการลดปริมาณไขมันประเภทแอลดีแอล(LDL) และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลโดยรวม ช่วยป้องกันท้องผูกเพราะเส้นใยจะไม่ถูกย่อยจึงช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ เส้นใยอาจให้ประโยชน์ในการลดน้ำหนักโดยช่วยให้รู้สึกอิ่มหลังอาหารและยังช่วยลดอัตราการดูดซึมน้ำตาลของลำไส้ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยรักษาระดับอินซูลินจากการทดลองพบว่า 1 กรัมไคโตซานจะยับยั้งการดูดซึมของไขมันได้ประมาณ 3-6 กรัม ในขณะที่เดียวกันเส้นใยจะไปลดระดับของซีรัม วิตามินอี(serum vitamin E) ลดการดูดซึมแร่ธาตุที่ใช้สร้างกระดูก ในหนูทดลองที่ใช้เส้นใยควบคุมอาหารจึงต้องเพิ่มปริมาณแคลเซียม(Calcium) ในอาหารเสริมเป็น 2 เท่า ดังนั้นผู้ที่ใช้ไคโตซานควบคุมอาหาร การใช้อาหารเสริมประเภทวิตามิน(vitamin) จึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้แล้วยังต้องระวังอีกด้วยว่าผู้ที่แพ้อาหารทะเลจะใช้ไคโตซานควบคุมอาหารไม่ได้