

# เตลิวาส

วันที่ 23 กันยายน 2536

อาหารที่มีใยอาหาร

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ใยอาหาร เป็นส่วนของผนังพืช ซึ่งแม้จะผ่านขบวนการหุงต้มแล้วก็ตาม น้ำย่อยในลำไส้มนุษย์ก็ยังไม่สามารถย่อยได้เหมือนกับส่วนอื่นของพืชที่เราใช้กินเป็นอาหาร

อาหารที่มีใยอาหารเป็นส่วนประกอบนั้น ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ และข้าว โดยเฉพาะข้าวซ้อมมือ ยกเว้นน้ำตาล อาหารที่มีส่วนประกอบของใยอาหาร จะมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่สำคัญ

ใยอาหาร มีลักษณะเป็นกากมากและผ่านกระเพาะซ้ำ เมื่อกินอาหารที่มีใยอาหารแล้วจึงทำให้อิ่มได้นาน เมื่ออยู่ในกระเพาะอาหารนาน จึงสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ และคอเลสเตอรอลได้ และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณของจาระในลำไส้ และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ โอกาสของสารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ได้ก็น้อยลง

เราจะเห็นว่ากลุ่มคนโดยเฉพาะชาวตะวันตกหลาย ๆ ประเทศ ที่มีรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารน้อย จึงมักจะพบว่าเกิดการเกิดโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในอัตราสูง ได้แก่ โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดแดงแข็ง เบาหวาน นิ่วในถุงน้ำดี ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และโรคที่เกี่ยวข้องกับการที่ท้องผูกเป็นประจำ เช่น โรคริดสีดวงทวาร

จากผลการวิจัยต่าง ๆ ผู้ที่กินอาหารประเภทที่มีเส้นใยสูงตลอดเวลา จะไม่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

และในผู้ป่วยที่มีคอเลสเตอรอลสูง เมื่อได้กำหนดให้กินอาหารที่มีเส้นใยสูง ปรากฏว่าปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง

และจากผลของการทดลองสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน (ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีความบกพร่องของการใช้น้ำตาลในร่างกาย) เมื่อกินอาหารที่ใช้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยสูง จะทำให้ร่างกายสามารถใช้น้ำตาลได้ดีขึ้นด้วย

ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานที่อ้วนและมีคอเลสเตอรอลสูง จึงควรลดอาหารประเภทไขมัน กินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีใยอาหารสูงทดแทน หรืออาหารประเภทผัก ผลไม้ ข้าว เป็นต้น

อาหารมังสวิรัต เป็นอาหารที่ใช้ผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นส่วนประกอบเป็นส่วนใหญ่ จึงจัดเป็นอาหารประเภทที่มีเส้นใยอาหารและมีคุณค่าทางอาหารอื่น ๆ ครบถ้วน โดยเฉพาะสารอาหารโปรตีนก็ได้จากไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วและนม

น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารใช้น้ำมันพืช และใช้ในอัตราส่วนที่พอเหมาะ และอาหารโดยปกติแล้วไม่ปรุงรสด้วยน้ำตาล คงให้มีรสหวานหรือได้รสหวานจากผัก ผลไม้ที่เป็นส่วนของเครื่องปรุงอาหาร

การกินน้ำตาล ควรกินแต่พอควร หากกินมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และเป็นการเพิ่มคอเลสเตอรอล.