



หน้า 10

วุ้นมะพร้าว หรือ วุ้นสวรรค์

อาหารที่ช่วยในการลดความอ้วนได้จริงหรือ ?

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมื่อพูดถึงวุ้นมะพร้าวหรือวุ้นสวรรค์ เราจะรู้จักกันดีในรูปของอาหารที่มีลักษณะเป็นก้อนสีขาวคล้ายวุ้น ทำมาจากน้ำมะพร้าวเป็นส่วนประกอบหลัก สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ทั้งอาหารหวาน กาว และ อาหารมั่งสวิติ ปัจจัยหลักหรือตัวการสำคัญในการผลิตหรือการทำให้เกิดเป็นก้อนของวุ้นมะพร้าวก็คือแบคทีเรียที่มีชื่อว่า *Acetobacter xylinum* และส่วนที่เรานำมารับประทานก็คือเส้นใยเซลลูโลส ที่ผลิตโดยแบคทีเรียดังกล่าว โดยมีการใช้น้ำตาลกลูโคสเป็นสารตั้งต้นในการผลิต เมื่อพิจารณาจากโครงสร้างซึ่งเป็นเส้นใยเซลลูโลสของวุ้นมะพร้าวแล้ว ก็น่าจะสนับสนุนคำกล่าวที่ว่า การรับประทานวุ้นมะพร้าวมาก ๆ จะช่วยลดความอ้วนได้ ทั้งนี้เพราะในกระเพาะอาหารของคนเราไม่มีเอนไซม์หรือน้ำย่อยที่สามารถย่อยสลายเส้นใยเซลลูโลสได้ จึงทำให้เส้นใยเซลลูโลสที่เรากินเข้าไปทำหน้าที่เป็นเส้นใยอาหาร (dietary fiber) โดยเส้นใยเซลลูโลสจะไม่สามารถถูกย่อยให้เป็นน้ำตาลได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้เรารู้สึกอิ่มได้เช่นกัน สิ่งที่ควรระวังเป็นอย่างมากสำหรับคนที่คิดจะรับประทานวุ้นมะพร้าวเพื่อลดน้ำหนักก็คือว่า อาหารหรือขนมที่มีวุ้นมะพร้าวเป็นส่วนประกอบนั้นส่วนมากจะใช้น้ำตาลเป็นตัวเพิ่มรสชาติ ดังนั้นน้ำตาลที่เติมลงไป อาจจะเป็นอุปสรรคในการลดน้ำหนักได้.