

สุขภาพดีด้วยใยอาหาร (Bulking up fiber's healthful reputation)

ใยอาหาร (fiber) มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมาก จากงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้นพบว่า อาหารที่มีใยหรือผู้ที่บริโภคอาหารที่มีใยสูงมีอัตราการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจและโรคภัยแรงอื่น ๆ อีกหลายชนิด นักโภชนาการแนะนำว่าควรบริโภคใยอาหารอย่างน้อยวันละ 25-30 กรัม ใยอาหารพบได้ในผักและผลไม้ นักวิจัยพบว่าอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว (saturated fat) ต่ำและคอเลสเตอรอลต่ำและมีใยอาหารสูง สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร อย่างไรก็ตามในอาหารที่มีใยอาหารสูงนั้นมักประกอบด้วยวิตามินที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant vitamins) สารออกฤทธิ์ที่ได้จากพืช (phytochemicals) และสารอื่น ๆ ที่ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นด้วย ดังนั้น จึงไม่อาจจัดได้ว่าใยอาหารอย่างเดียวจะเกี่ยวข้องกับการลดการเกิดโรคดังกล่าว

มะเร็ง : นักวิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างอาหารที่มีไขมันต่ำและมีใยอาหาร

สูงมีส่วนช่วยในการลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ โดยนักวิจัยสันนิษฐานว่าเกิดจากใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (insoluble fiber) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในลำไส้และอุจจาระ ช่วยลดความเข้มข้นของสารก่อมะเร็ง (carcinogens) ลง และเร่งให้ร่างกายขับถ่ายออกนอกร่างกาย

โรคหัวใจ : จากรายงานการวิจัยหลายชิ้นพบว่า อาหารที่มีผลดีต่อหัวใจ คือ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำและคอเลสเตอรอลต่ำ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ซึ่งอาหารเหล่านี้มีใยอาหารที่ละลายน้ำ (soluble fiber) สูง ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ จากการศึกษาที่เรารับประทานต่อวัน โดยเฉลี่ย 0.5-2 เปอร์เซ็นต์ในทุก ๆ 1 กรัม ของใยอาหารที่ละลายน้ำที่เรารับประทานต่อวัน โดยการบริโภคปริมาณที่อาหารที่ละลายน้ำจะจับกับคอเลสเตอรอลจากอาหาร (dietary cholesterol) เป็นการลดปริมาณที่ร่างกายจะได้รับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังช่วยเปลี่ยนแปลงคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ให้มีขนาด

ใหญ่ขึ้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยนครินทร์

<http://www.ajinomoto.co.th>

AJINOMOTO