

มาเพิ่มใยโยในอาหารของเรากันเถอะ (Fitting more fiber into your diet)

เราอาจจะเคยได้ยินโรคทางเดินอาหารได้รับประทานอาหารที่มีใยโยอาหาร (fiber) ได้มากขึ้นในแต่ละเมื่อ คุณรู้หรือไม่ว่าทำไมใยโยอาหารจึงมีความสำคัญหรือมีผลดีต่อสุขภาพ ใยโยอาหารพบได้ในผลไม้ ผัก ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าช่วยในการป้องกันท้องผูก นอกจากนี้ใยโยอาหารยังอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายชนิด เช่น เบาหวานและโรคหัวใจ ใยโยอาหารแบ่งได้เป็นสองชนิด คือ ใยโยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (insoluble fiber) และใยโยอาหารที่ละลายน้ำได้ (soluble fiber)

1. ใยโยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ ใยโยอาหารชนิดนี้จะเคลื่อนที่ผ่านระบบการย่อยอาหารได้เร็วกว่า ใยโยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยโยชนิดนี้จะช่วยให้ดูจากรมีความอ่อนนุ่มขึ้นและมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ลดการเกิดอาการท้องผูก ใยโยอาหารประเภทนี้พบได้ในผักหรือธัญพืชที่ไม่ขัดขาว ว่ากันว่า ๑ ผลไม้ที่มีใยโยอาหารได้ทั้งเมล็ด

2. ใยโยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยโยอาหารประเภทนี้ละลายน้ำแล้วเกิดลักษณะคล้ายเจลลี่ ซึ่งจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด เราจึงพบใยโยอาหารชนิดนี้ได้ในข้าวโอ๊ต ถั่ว แอปเปิ้ล ผลไม้ตระกูลส้ม แครอท และผลไม้ชนิดต่าง ๆ

ใยโยในบรรพบุรุษของเราสามารถย่อยใยโยอาหารได้ ทำให้ใยโยอาหารแทบจะไม่ไปถึงรูปร่างหรือคุณสมบัติที่แท้จริงเพราะอาหาร ลำไส้เล็กจนกระทั่งเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ที่ลำไส้ใหญ่แบคทีเรียจะมีการหมักอาหารหมักในบางรูปแบบของใยโย แต่ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงและจะกลายเป็นอุจจาระ ซึ่งใยโยอาหารจะช่วยเสริมขนาดและทำให้ดูจากรมีการอ่อนตัวลงทำให้ถ่ายสะดวกขึ้นถ่ายและช่วยลดการเกิดอาการท้องผูก ใยโยอาหารจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและช่วยป้องกันการดูดซึมน้ำตาลของร่างกายซึ่งจะมีผลดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ใส่อินซูลินในการใช้อินซูลินลงได้

ใยโยอาหารยังมีผลช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ เนื่องจากใยโยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จะช่วยให้การเคลื่อนที่ของอาหารเข้าสู่ลำไส้ได้เร็วขึ้นและช่วยกระตุ้นระบบทางเดินอาหารจะอยู่ในลำไส้ใหญ่ ที่ช่วยลดการสัมผัสกับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ นอกจากนี้ใยโยอาหารอาจช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เพราะอาหารที่มีใยโยอาหารมากทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มนานขึ้น

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แมสซิฟิวส์ ฉบับที่ ๒๐๒๖๘ วันพุธที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ หน้า ๒๕

นวัตกรรมใหม่ที่ออกซ์ฟิวหน้า

ผิวหน้าสวยคือความปรารถนาประการหนึ่งของผู้หญิง ซึ่งปัจจุบันมีวิธีการดูแลผิวแบบสารพัดวิธีมาให้เลือก สถาบันวิจัย ฟอนด์ส ค้นพบเคล็ดลับใหม่ ที่จะทำให้ผู้หญิงมีผิวหน้าขาว เมื่อน กระชับใส คิววีซี สกิน ดีท็อกซ์ เทคโนโลยีล่าสุดในรูปแบบครีมและโลชั่น ซึ่งมีส่วนผสมของวิตามินต่างๆ

นวัตกรรมในการทำ สกิน ดีท็อกซ์ เป็นการนำวิตามินต่างๆชนิดมาผสมรวมกัน เรียกว่า “ดีท็อกซ์ไวตามิน” (Detox Vitamins) ทั้งวิตามินบี 3 ที่จะช่วยเร่งการดีท็อกซ์ผิว เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกจากผิวหน้า และยังช่วยให้ผิวหน้า



ของเอ็นไอเอ็มบางตัว วิตามินบี 3 ยังมีคุณสมบัติพิเศษยิ่งขึ้นในการป้องกันรังสียูวี ไม่ให้ผ่านชั้นผิวหนังสัมผัสกับเซลล์ เมลาเนียนได้ ส่วนวิตามินบี 6, วิตามินซี และวิตามินอี ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ไม่ให้เข้ามาทำร้ายผิว และวิตามินเหล่านี้ยังมีส่วนผสมของกลีเซอริน ที่ช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวหน้า การทำงานของวิตามินเหล่านี้ เมื่อนำมารวมกัน จะช่วยปรับสภาพ บำรุงและซ่อมแซมผิว ค่อยต้านอนุมูลอิสระจากสภาพแวดล้อม

อย่างไรก็ตาม เพื่อรักษาผิวหน้าสวย ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษต่อผิวพรรณ ไม่ว่าจะเป็นภาวะพิษ ทั้งฝุ่น, ควันรถยนต์ หรือการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง โดยเฉพาะในช่วงเวลา 10 โมงเช้าถึง 4 โมง

จะออกฤทธิ์จากภายใน นอกจากนี้ส่วนประกอบของวิตามินบี 3 เอ็น ซึ่งเป็นช่วงที่มีรังสียูวีแรงที่สุด พร้อมกับดูแลสุขภาพร่างกายควบคู่กัน ภายใต้อิทธิพลการทำงาน ภายและจิตใจ เพื่อสุขภาพผิวจะได้ติดตามไปด้วย.