ก 8167

เดลินิวส์

ฉบับที่ 21,305 วันจันทร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 หน้า 23

เกลือแร่ (minerals)

เกลือแร่มีความสำคัญสำหรับร่างกายและการมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ เนื่องจากร่างกายของคนเราใช้เกลือแร่ในงานหลาย ๆ อย่างด้วยกัน เช่น ใช้ในการสร้างกระดูก ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ และการควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ โดยปกติจะมีการแบ่งเกลือแร่ออกเป็น 2 ชนิด ตามความต้องการของร่างกาย คือ เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก (macrominerals) เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม คลอไรด์ ซัลเฟอร์ และเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย (microminerals) คือ แมงกานีส ทองแดง ไอโอดีน โคบอลต์ ฟลูออไรด์ และซีลีเนียม วิธีการที่ดีที่สุดในการได้รับเกลือแร่ของร่างกายคือ การรับประทานอาหารให้หลากหลาย อย่างไรก็ตามในบางกรณีแพทย์อาจจะแนะนำให้รับประทานเกลือแร่เสริมซึ่งต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะอาจจะเป็นอันตรายได้ถ้าได้รับเกลือแร่บางชนิดมากเกินไป

แคลเซียมพบได้ในนมและผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว บรอกโคลี และปลาตัวเล็กที่ยังมีก้างอยู่ เป็นต้น อาหารที่เป็นแหล่งของแมกนีเซียม เช่น ผักใบเขียว เนื่องจากในโมเลกุลของคลอโรฟิลด์มีแมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบ นอกจากนี้ถั่วบางชนิดก็เป็นแหล่งของแมกนีเซียมเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารที่หลากหลายจะทำให้ร่างกายได้รับเกลือแร่ต่าง ๆ อย่างครบถ้วน นอกจากจะได้รับเกลือแร่แล้วร่างกายยังได้รับเยื่อใยอาหารซึ่งอยู่ในผักและผลไม้อีกด้วย.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เดลินิวส์

ฉบับที่ 21,323 วันศุกร์ที่ 29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 หน้า 23

การบริโภคถั่วทุกวันดีอย่างไร

ถั่วนอกจากเป็นของขบเคี้ยวในยามหิวและให้พลังงานต่อร่างกาย ยังอุดมไปด้วยกรดไขมันที่มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น กรดโอเลอิค ซึ่งสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล (LDL) ในกระแสเลือดได้ ถั่วที่มีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง เช่น แมคคาดาเมีย วอลนัท อัลมอนด์ พิทาชิโอ พีแคนนัท เป็นต้น โดยเฉพาะแมคคาดาเมียมีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (กรดโอเลอิค) อยู่สูงมากและสูงกว่าน้ำมันมะกอก นอกจากนั้นถั่วยังอุดมไปด้วยวิตามินบีรวม ธาตุเหล็ก ฟอลิกแอซิด และมีสารต้านออกซิเดชั่น ในเม็ดมะม่วงหิมพานต์และถั่วลิสงพบว่ามีสารต้านออกซิเดชั่น ชนิดเบต้าและแกมม่าโทคอฟีรอล แต่สารต้านออกซิเดชั่นต่าง ๆ จะกระจายอยู่ในถั่วชนิดต่าง ๆ กัน ดังนั้นการบริโภคถั่วควรจะบริโภคถั่วหลาย ๆ ชนิดผสมกัน จึงกล่าวได้ว่าการบริโภคถั่วเป็นอาหารขบเคี้ยวเมื่อยามหิวแทนที่ขนมหวานที่ทำจากแป้งและน้ำตาลจะให้ประโยชน์แก่ผู้บริโภคอย่างคุ้มค่า.

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย