กรุงเทพธุรกิจ
bangkokbiznews.com

วันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2551
http://www.bangkokbiznews.com/

บะหมี่สูตรใหม่ อิ่มนาน-ไม่อ้วน

อิ่มด้วยผอมด้วย ไม่ใช่เรื่องยากอีกแล้ว เมื่อนักวิจัย ม.อ. คิดค้นสูตรบะหมี่ลดอ้วน อิ่มนานและดูดซับไขมันส่วนเกิน

ดร.สมฤทัย จิตภักดีบดินทร์ ภาควิชาเทคโนโลยีเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) วิทยาเขตหาดใหญ่ ร่วมกับทีมงาน คิดค้นบะหมี่สูตรลดอ้วน โดยช่วยให้อิ่มนาน ทั้งยังดูดซับคอเลสเตอรอลส่วนเกินในลำไส้ และช่วยเรื่องระบบขับถ่ายด้วย

ทีมวิจัยลดส่วนผสมปริมาณแป้งสาลีในบะหมี่ 1 ก้อน ซึ่งหนักประมาณ 50 กรัม ให้น้อยลง และเติมสารเพคตินที่สกัดได้จากเปลือกมะนาวเข้าไปประมาณ 6 กรัม เพื่อให้ออกฤทธิ์สลายคอเลสเตอรอลในกระเพาะอาหาร

เมื่อสารเพคตินเข้าสู่กระเพาะอาหารจะพองตัวและแปรสภาพเป็นสารอาหารที่มีความหนืดคล้ายแยมทาขนมปัง ช่วยให้อิ่มนานกว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทั่วไป ทั้งยังออกฤทธิ์ต่อเอนไซม์ในลำไส้ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานปกติ

จากการทดสอบในอาสาสมัคร 10 คน ทั้งหญิงและชาย ที่น้ำหนักเกินกว่า 55 กิโลกรัม โดยให้กินบะหมี่ต่อเนื่อง 2 เดือน พบว่ารอบเอวลดลงประมาณ 2 นิ้ว อย่างไรก็ตาม ทีมงานอยู่ระหว่างเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อเปรียบเทียบปริมาณคอเลสเตอรอลระหว่างก่อนการทดสอบกับหลังการทดสอบ

นอกจากนี้สิ่งที่ทีมวิจัยจะต่อยอดคือ การทดลองให้อาสาสมัครกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่วางจำหน่ายทั่วไปเป็นเวลา 2 เดือนเท่ากัน เพื่อเปรียบเทียบผลการลดน้ำหนักและปริมาณคอเลสเตอรอลว่าแตกต่างกันหรือไม่

"บะหมี่ลดน้ำหนักที่พัฒนาขึ้นมีอยู่ 2 รสชาติ คือ รสแกงส้มและรสต้มขมิ้น ในรูปของบะหมี่เจ ผ่านการรับรองของคณะกรรมการอาหารฮาลาล และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเรียบร้อยแล้ว อีกทั้งได้ถ่ายทอดเทคโนโลยีให้บริษัท อมตะ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพและเครื่องสำอาง คาดว่าจะผลิตบะหมี่ออกมาจำหน่ายไม่เกินปีหน้า" ดร.สมฤทัยกล่าว ในอนาคตทีมวิจัยจะพัฒนาเพิ่มรสชาติให้หลากหลายขึ้น

ที่มา : http://www.bangkokbiznews.com/2008/07/02/news_272028.php

มติชน

วันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2551
http://www.matichon.co.th/

รณรงค์กินปลาช่วยชาติ เงินหดน้อย พุงไม่มา โรคภัยไม่มี

ปลามีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยง่าย ช่วยพัฒนาระบบประสาทในเด็ก และทารกในครรภ์ ไม่มีไขมันที่อันตรายต่อหัวใจ มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และป้องกันโรคความจำเสื่อม

เมื่อเร็วๆ นี้ ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา คณะกรรมการกองทุน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดเครือข่ายคนไทยไร้พุง ตอน "กินปลาช่วยชาติ เงินหดน้อย พุงไม่มา โรคร้ายไม่มี" เปิดเผยว่า ปลาอยู่ในกลุ่ม 3 อาหารหลักเพื่อสุขภาพ ที่ควรบริโภค คือ ข้างกล้อง ผักพื้นบ้าน และปลา แม้จะทราบดีว่า ปลามีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงย่อยง่าย ช่วยพัฒนาระบบประสาทในเด็ก และทารกในครรภ์ ไม่มีไขมันที่อันตรายต่อหัวใจ แต่คนไทยยังบริโภคปลาน้อย เพียง 32 กก.ต่อคนต่อปี ขณะที่สหรัฐบริโภคปลา 50 กก.ต่อคนต่อปี ญี่ปุ่นบริโภค 69 กก.ต่อคนต่อปี ทิ้งห่างญี่ปุ่นเท่าตัว ปลานิลคนไทยกินเยอะที่สุด ส่งออกสูงสุด คนอีสานแชมป์.com ชอบปลาภาคกลางมาอันดับสุดท้าย

พญ.ชนิกากล่าวว่า ปลาเป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อื่น มีโปรตีนคุณภาพดีวัดได้ถึงร้อยละ 76 ในขณะที่เนื้อวัววัดได้ร้อยละ 74.6 สามารถซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ สร้างกล้ามเนื้อได้มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เพราะลดการเกาะตัวของเม็ดเลือด ช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ กระตุ้นการสร้างสารเคมีซีโรโทนินในสมอง มีฤทธิ์ต้านการซึมเศร้า เป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างเซลล์ประสาทในเด็กและทารกในครรภ์

ศ.พญ.ชนิกากล่าวอีกว่า คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าโอเมก้า 3 มีเฉพาะในปลาทะเล แต่ในปลาน้ำจืดก็มีโอเมก้า 3 สูง บางประเภทสูงกว่าปลาทะเล เช่น ปลาสวายเนื้อขาว มีโอเมก้า 3 สูงถึง 2,570 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ปลาช่อนมีโอเมก้า 3 ถึง 870 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ขณะที่ปลาแซลมอลมีโอเมก้า 3 ประมาณ 1,000-1,700 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ปลากะพงขาว 310 มก.ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ส่วนใหญ่ปลาน้ำจืดมีราคาต่ำกว่าปลาทะเล ในภาวะน้ำมันแพง สินค้าราคาสูง สามารถเลือกบริโภคปลาราคาต่ำ แต่มีประโยชน์สูงอย่างปลาน้ำจืดภายในประเทศ ลดการบริโภคปลานำเข้า ที่คุณค่าทางอาหารจะลดลงไปเมื่อถูกแช่แข็ง โดยมีการพัฒนาคุณภาพการเลี้ยงให้ปราศจากการปนเปื้อนของพยาธิ

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน วันที่ 02 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11071

ที่มา : http://www.matichon.co.th/news_detail.php?id=38808&catid=28