

## ประโยชน์ของการรับประทานใยสูง (Benefits of a high fiber diet)

การรับประทานใยสูง ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี  
เนื่องจาก

- ช่วยป้องกันหรือลดอาการท้องผูก ใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาณและขนาดของอุจจาระให้มีมากขึ้น และมีความอ่อนนุ่มลง ทำให้การเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ใหญ่ง่ายขึ้น มีงานวิจัยบางชิ้นบ่งชี้ว่าการรับประทานใยสูงจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ที่พบในถั่ว ข้าวโอ๊ต รำข้าวโอ๊ต จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด โดยการลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีลง
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ใยอาหาร โดยเฉพาะ ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ สามารถช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล ซึ่งส่งผลดีต่อผู้ที่เบาหวาน โดยอาหารที่มีใยอาหารสูง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดที่สอง
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก อาหารที่มีใยสูงจะทำให้เราเคี้ยวอาหารนานขึ้น จึงทำให้อิ่มเร็วขึ้นและรับประทานได้น้อยลง เนื่องจากร่างกายจะรู้สึกอิ่มได้นาน

## เบสิคนิวส์

## กินข้าวไม่พอทำให้เกิดสารคีโตน

ตามปกติ สารคีโตนจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยและร่างกายจะเปลี่ยนเป็นพลังงานอย่างรวดเร็ว การมีสารคีโตนจำนวนมากจะเกิดขึ้นเมื่อมีการดื่มน้ำเข้ามาในกระแสเลือดมากเกินไป การเผาผลาญไขมันจะทำให้เกิดสารอะซิติกโคเอจำนวนมาก ทำให้ตับไม่สามารถเปลี่ยนไปเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ได้หมด การที่มีกรดไขมันจำนวนมากเป็นเพราะตับอ่อนสร้างอินซูลินได้ไม่พอหรือได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารไม่เพียงพอ ตับจึงจำเป็นต้องสลายกรดไขมันให้เป็นอะซิติกโคเอ และอะซิติกโคเอจำนวน 2 โมเลกุลจะรวมตัวเป็นสารคีโตนในที่สุด

อย่างไรก็ตาม เซลล์จะเปลี่ยนสารตัวกลางของคีโตนให้กลับเป็นสารอะซิติกโคเอ และสารตัวนี้จะเข้าสู่วัฏจักรเครบส์และจะให้พลังงานในรูปแบบของ เอ ที พี และได้สารอะซิโตนด้วย สารอะซิโตนที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ออกจากร่างกาย จึงทำให้ลมหายใจมีกลิ่น กรณีเช่นนี้จะพบในคนที่กินอาหารประเภทข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ไม่เพียงพอบ้าง ซึ่งอาจพบในคนที่เป็โรคเบาหวานที่เข้าใจผิดคิดว่าคนที่เป็โรคเบาหวานไม่ควรกินข้าว ความจริงคนที่เป็โรคเบาหวานก็ต้องกินอาหารประเภท ข้าว แป้ง เมื่อก่อน ให้เพียงพอบ้างและข้าวที่กินควรเป็นข้าวกล้อง เนื่องจากข้าวกล้องมีใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว และใยอาหารจะช่วยลดน้ำตาลและไขมันในเลือด

เซลล์ตับของคนที่อดอาหารจะต้องใช้สารออกซิโอะซีเตต เพื่อสร้างกลูโคสและส่งไปเลี้ยงสมองเซลล์เม็ดเลือดแดง และบางส่วนของไต และแล้วสารออกซิโอะซีเตตนี้ จะออกไปจากเซลล์ตับ จึงไม่สามารถทำปฏิกิริยากับอะซิติกโคเอเพื่อเข้าสู่ระบบการสร้างพลังงานได้ กรณีเช่นนี้จะพบในคนที่อดอาหารบางส่วนร่วมกับการกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ ส่วนคนที่เป็นโรคเบาหวานที่อินซูลินไม่พอ จะทำให้สารคีโตนในเลือดสูงขึ้นมากและจะถูกขับออกทางปัสสาวะทำให้สูญเสียโซเดียมและโพแทสเซียม