ก. 9648

เดลินิวส์
ฉบับที่ 21,713 วันพุธที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2552 หน้า 27

เยื่อใยอาหาร : ส่วนสำคัญในอาหารที่ดี
(Dietary fiber : An essential part of healthy diet)

ทำไมนักโภชนาการและแพทย์ถึงบอกให้เรารับประทานเยื่อใยอาหารให้มากขึ้น เพราะเยื่อใยอาหารมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี เยื่อใยอาหารสามารถพบได้ในผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดขาวและถั่วต่าง ๆ เนื่องจากเยื่อใยอาหารมีความสามารถในการป้องกันหรือลดอาการท้องผูกนอกจากนี้เยื่อใยอาหารยังช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี เช่น ลดความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน และโรคหัวใจได้อีกด้วย

ร่างกายเราสามารถได้รับเยื่อใยอาหารจากการรับประทานผักหรือผลไม้ เยื่อใยอาหารเป็นส่วนที่ร่างกายไม่สามารถย่อยหรือดูดซึมได้ ซึ่งแตกต่างจากสารอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ไขมัน โปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งร่างกายจะย่อยและดูดซึมไปใช้ประโยชน์ ดังนั้นเยื่อใยอาหารจึงผ่านจากกระเพาะไปยังลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

เยื่อใยอาหารแบ่งออกเป็นชนิดที่ไม่ละลายน้ำและละลายน้ำ เยื่อใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ เพราะทำให้มีกากใยเหลือเป็นจำนวนมาก ลดอาการท้องผูก ซึ่งพบมากในผักต่าง ๆ เยื่อใยอาหารที่ละลายน้ำจะมีลักษณะเป็นเจล จึงช่วยในการลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด แหล่งของเยื่อใยอาหารที่ละลายน้ำได้ เช่น แอปเปิ้ล ผลไม้ตระกูลส้ม แครอท เป็นต้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ http://www.ajinomoto.co.th

เดลินิวส์
ฉบับที่ 21,716 วันเสาร์ที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2552 หน้า 42

ข้อดีและข้อเสียของการใช้เจลาตินในการผลิตอาหาร

เจลาตินเป็นโปรตีนที่สกัดได้จากสัตว์ นำมาใช้เป็นส่วนผสมในอาหารหลากหลายชนิด เนื่องจากเจลาตินมีข้อดี คือ

1) ให้คุณสมบัติที่ดีในด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยปรับปรุงลักษณะเนื้อสัมผัส ช่วยให้เกิดความคงตัวระหว่างน้ำกับไขมัน ทำให้อาหารคงรูป และช่วยให้เกิดฟิล์มได้ดี

2) หลอมละลายได้อย่างรวดเร็วที่อุณหภูมิของร่างกาย และเกิดการปลดปล่อยของรสชาติได้ดี

3) ให้ลักษณะเฉพาะตัวด้านเนื้อสัมผัส ความยืดหยุ่นและความมันวาว

4) ใช้กรรมวิธีการผลิตที่ไม่ซับซ้อน

5) ไม่เป็นอันตราย

6) ช่วยป้องกันโรคกระดูกเสื่อมและกระดูกพรุน

7) เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี

แต่อย่างไรก็ตาม เจลาตินมีข้อเสีย เช่น ไม่มีความคงตัวเมื่อได้รับความร้อน การทำให้เกิดเป็นเจลต้องใช้อุณหภูมิสูง (ยกเว้นเจลาตินสำเร็จรูปและเจลาตินไฮโดรไลเสท) เกิดเป็นเจลได้ช้า เมื่ออยู่ในสภาพอุณหภูมิต่ำ เจลาตินที่สกัดจากวัวอาจจะเป็นแหล่งของเชื้อโรควัวบ้าได้ และสกัดได้จากสัตว์จึงไม่เหมาะสำหรับอาหารมังสวิรัติ เป็นต้น.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ http://www.ajinomoto.co.th