รำข้าว....ป้องกันนิ่วในไตได้

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

เชื่อหรือไม่ว่า การกินรำสามารถป้องกันนิ่วในไตได้ ...

การเกิดนิ่วจะเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม การดื่มน้ำไม่เพียงพอ แต่อาหารบางประเภท ตลอดจนพฤติกรรมการกิน ก็ยังมีส่วนสำคัญ
ก่อนหน้านี้มีการแนะนำให้คนที่เสี่ยงต่อการเป็นนิ่วกินอาหารที่เป็นของเหลว โปรตีนต่ำ และมีใยอาหารสูง เพื่อช่วยลดการก่อตัวของแคลเซียมและออกซาเลทในระบบปัสสาวะ ทำให้คิดไปถึงอาหารที่มีไฟเบอร์สูงนานาชนิด

ทางเลือกใหม่ของอาหารไฟเบอร์ ซึ่งรู้จักกันดี นั่นคือ **รำข้าว** นอกจากรำข้าวแล้ว หากบ้านใครที่อยู่ใกล้ลานข้าวโพด
รำข้าวโพดหรือที่เรียกกันว่าจมูกข้าวโพดซึ่งได้จากการสีข้าวโพดแก่ออกจากฝักก็เป็นอาหารอีกอย่างที่แนะนำ

สำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นนิ่ว ควรนำรำข้าวหรือรำข้าวโพดมาปรุงอาหาร อาจจะนำมาโรยในน้ำอาร.ซี. หรือนำนมถั่วเหลืองในตอนเช้า
โดยปริมาณไฟเบอร์ซึ่งอาจรวมไฟเบอร์จากแหล่งอาหารอื่น ๆ ที่แนะนำต่อวัน คือ 18 กรัม

บางคนที่มีการก่อตัวของก้อนนิ่ว เมื่อรับประทานรำข้าวหรือรำข้าวโพดในปริมาณ ครึ่งช้อนโต๊ะ วันละสองครั้งเป็นประจำทุกวัน พบว่าปริมาณแคลเซียมในปัสสาวะจะลดลงอย่างรวดเร็ว และถ้าทำได้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในระยะยาวจะไม่มีการก่อตัวของนิ่วก้อนใหม่ในช่วงเวลานั้น

มีประโยชน์ขนาดนี้ ลองหารำมากินกันดีกว่า.



ข้อมูลจาก : เดลินิวส์