# ใยอาหาร สำคัญกว่าที่คิด

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ย. 2551

ตามปกติเราทราบกันถึงความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน รวมทั้งพอจะทราบว่าต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย และครบทุกหมู่ในแต่ละมื้ออาหาร เพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี แต่นอกจากสารอาหารหลักดังกล่าว ยังมีสารอาหารประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายไม่แพ้กัน โดยเฉพาะในด้านเพิ่มประสิทธิภาพในการขับถ่ายและลดน้ำหนัก ซึ่งหลายคนคงคุ้นเคยกับชื่อของ เส้นใยอาหาร หรือ ไฟเบอร์ (Fiber) กันเป็นอย่างดี

**เส้นใยอาหาร** หรือ **ไฟเบอร์** เป็นสารประกอบน้ำตาลเชิงซ้อนที่มีโมเลกุลใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของพืช ผักและผลไม้ที่รับประทานได้ แต่น้ำย่อยในร่างกายของคนเราไม่สามารถย่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งเมื่อผ่านลำไส้ใหญ่ บางส่วนจะถูกย่อยโดยจุลินทรีย์ ทำให้กลายเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไฮโดรเจน น้ำและกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งจะถูกดูดซึมเข้าร่างกาย ด้วยเหตุนี้เองใยอาหารจึงมีผลต่อการทำงานของลำไส้ และการดูดซึมสารอาหารต่างๆ ในทางเดินอาหาร

โดยทั่วไป เส้นใยอาหารมี 2 ชนิด คือ ชนิดละลายน้ำได้ และ ชนิดละลายน้ำไม่ได้ ซึ่งทั้ง 2 ชนิดมีความจำเป็นต่อร่างกาย สำหรับประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย คือเส้นใยอาหารจะทำหน้าที่คล้ายไม้กวาด กวาดหรือกำจัดสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายให้ออกไปจากทางเดินอาหาร นอกจากนี้เส้นใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ จากลักษณะที่คล้ายฟองน้ำในกระเพาะอาหารและลำไส้ โดยพบว่ามีการดูดซับน้ำมากกว่าน้ำหนักของตัวเส้นใยถึง 15 เท่า จึงทำให้เกิดการเพิ่มปริมาณน้ำหนักของเนื้ออุจจาระ ทำให้อุจจาระนิ่มลง ส่งผลให้ขับถ่ายได้ง่ายและเร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้เป็นปกติ จึงช่วยป้องกันโรคท้องผูก โรคอ้วน โรคผนังลำไส้โป่งพอง โรคริดสีดวงทวาร และอาจมีผลในการลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และความผิดปรกติอื่นๆ ในลำไส้

ในส่วนของเส้นใยอาหารที่มีบทบาทในการลดความอ้วน เพราะเส้นใยอาหารเมื่ออยู่ในกระเพาะจะละลายน้ำ แล้วกลายเป็นเจลที่มีความหนืดและเกาะตัว มีผลให้กระเพาะว่างช้าลงและอิ่มเป็นเวลานาน ทำให้ไม่รู้สึกโหยหรืออยากกินอะไรมากนัก ส่งผลให้อยากกินอาหารน้อยลง

บทบาทของเส้นใยอาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมากกว่าที่คิด ดังนั้นหากในแต่ละมื้ออาหาร นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว การเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทใยอาหารอย่างเพียงพอจึงมีความสำคัญ โดยควรบริโภคอาหารที่มีเส้นใยในปริมาณ 20 ถึง 25 กรัมต่อวัน และเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติของเส้นใยอาหารทั้ง 2 ชนิด ควรกินอาหารที่มีความหลากหลาย โดยแหล่งอาหารที่อุดมด้วยเส้นใยพบได้ในถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วแดง

ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา รำข้าว ตามมาด้วยมะเขือพวง ผักกระเฉด เห็ดหูหนู แครอท สะเดา ข้าวสาลี บุก และธัญพืชต่างๆ สวนผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารก็เช่น ละมุด ฝรั่ง มะม่วงดิบ เป็นต้น รวมทั้งพวกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากอาหารเหล่านี้ก็เป็นแหล่งไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน เช่น ขนมปังโฮทวีต ผลิตภัณฑ์จากบุก เป็นต้น

เห็นอย่างนี้ ต้องบอกแล้วว่า ใยอาหาร...สำคัญกว่าที่คิดจริงๆ ! ที่สำคัญกว่าก็คือ สามารถหารับประทานได้ง่ายๆ และหลากหลายชนิด .. ใครที่อยากมีระบบขับถ่ายที่ดี หรืออยากผอม ก็ไม่ควรมองข้ามใยอาหารไปเสีย

ที่มา **สนุก.คอม**