

## ใยอาหาร สำคัญกว่าที่คิด

● นำเสนอเมื่อ 17 ก.ย. 2551

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

**เส้นใยอาหาร หรือ ไฟเบอร์** เป็นสารประกอบน้ำตาลเชิงซ้อนที่มีโมเลกุลใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของพืช ผักและผลไม้ที่รับประทานได้ แต่ร่างกายของคนเราไม่สามารถย่อยและนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งเมื่อผ่านลำไส้ใหญ่ บางส่วนจะถูกย่อยโดยจุลินทรีย์ ทำให้กลายเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไฮโดรเจน น้ำและกรดไขมันสายสั้นๆ ซึ่งจะถูกดูดซึมเข้าร่างกาย ด้วยเหตุนี้เองใยอาหารจึงมีผลต่อการทำงานของลำไส้ และการดูดซึมสารอาหารต่างๆ ในทางเดินอาหาร

โดยทั่วไป เส้นใยอาหารมี 2 ชนิด คือ ชนิดละลายน้ำได้ และ ชนิดละลายน้ำไม่ได้ ซึ่งทั้ง 2 ชนิดมีความจำเป็นต่อร่างกาย สำหรับประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย คือเส้นใยอาหารจะทำหน้าที่คล้ายไมกวาด กวาดหรือกำจัดสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายให้ออกไปจากทางเดินอาหาร นอกจากนี้เส้นใยอาหารยังมีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ จากลักษณะที่คล้ายฟองน้ำในกระเพาะอาหารและลำไส้ โดยพบว่ามี การดูดซับน้ำมากกว่าน้ำหนักของตัวเส้นใยถึง 15 เท่า จึงทำให้เกิดการเพิ่มปริมาณน้ำหนักของเนื้ออุจจาระ ทำให้อุจจาระนิ่มลง ส่งผลให้ขับถ่ายได้ง่ายและเร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยในระบบการย่อยอาหารทำงานได้เป็นปกติ จึงช่วยป้องกันโรคท้องผูก โรคอ้วน โรคผนังลำไส้โป่งพอง โรคริดสีดวงทวาร และอาจมีผลในการลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และความผิดปกติอื่นๆ ในลำไส้

ในส่วน of เส้นใยอาหารที่มีบทบาทในการลดความอ้วน เพราะเส้นใยอาหารเมื่ออยู่ในกระเพาะจะละลายน้ำ แล้วกลายเป็นเจลที่มีความหนืดและเกาะตัว มีผลให้กระเพาะว่างช้าลงและอิ่มเป็นเวลานาน ทำให้ไม่รู้สึกโหยหรืออยากกินอะไรมากนัก ส่งผลให้อาหารกินอาหารน้อยลง

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 ส่วนผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารก็เช่น ละครุด ฝรั่ง มะม่วงดิบ เป็นต้น รวมทั้งพวกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากอาหารเหล่านี้ก็เป็นแหล่งไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน เช่น ขนมปังโฮทวีต ผลิตภัณฑ์จากบุก เป็นต้น

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

ที่มา **สนุก.คอม**