เป็นเบาหวาน ทานวุ้นเส้น ดีจริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2557

โรคเบาหวานต้องควบคุมอาหาร แล้ววุ้นเส้นถือเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานจริงหรือไม่ มีคำตอบมาบอกกัน

ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องควบคุมอาหารการกิน โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต นั่นจึงทำให้ผู้ป่วยหลายคนเลือกทาน "วุ้นเส้น" ที่ทำมาจากถั่วเขียว เพราะเข้าใจกันว่าไม่ใช่แป้ง แต่เป็นโปรตีนจากถั่ว จึงทานได้อย่างไม่จำกัด มารู้ตัวอีกทีก็ตอนไปตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดตามที่แพทย์นัดแล้วพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ลดลงเสียเลย และต้นเหตุก็มาจากวุ้นเส้นนั่นเอง

ดังนั้นแล้ว ผู้ป่วยเบาหวานคนไหนที่กำลังใจเข้าใจว่า "**วุ้นเส้น**" เป็นอาหารที่ทานได้อย่างไม่จำกัดต้องมาทำความเข้าใจเรื่องนี้เสียใหม่ จากข้อมูลของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจเรื่องของวุ้นเส้นได้มากขึ้น

สำหรับ "วุ้นเส้น" นั้น ส่วนใหญ่ทำมาจากถั่วเขียว ซึ่งในถั่วเขียวจะมีโปรตีนประมาณ 20% ที่เหลือก็คือแป้ง ในกระบวนการทำวุ้นเส้นจะต้องแยกแป้งออกมาแล้วมาทำเป็นวุ้นเส้น ดังนั้นวุ้นเส้นก็คือแป้งล้วน ๆ นั่นเอง ไม่ใช่โปรตีนอย่างที่เข้าใจกัน

อย่างไรก็ตาม วุ้นเส้นก็มีประโยชน์กับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงช้า ๆ แล้วอยู่นาน ทั้งนี้ควรรับประทานกับอาหารจำพวกข้าว เช่น ข้าวซ้อมมือ เพื่อทำให้น้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงอย่างกระฉูด รวมทั้งทานควบคู่กับอาหารชนิดอื่นด้วย เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ไม่ควรทานวุ้นเส้นเพียงอย่างเดียวเด็ดขาด เพราะจะได้แต่แป้ง ทำให้ขาดสารอาหาร และไม่ควรปรุงอาหารให้มีรสเค็มหรือหวานจนเกินไป

ที่สำคัญก็คือ ไม่ว่าจะทานอาหารอะไรควรเลือกทานในปริมาณที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วยจะดีที่สุด

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจาก
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล