

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง หุ่นดีได้ด้วยอาหารกากๆ

ที่มาบทความ : บทความสุขภาพโครงการ “รวมพลัง ขยับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง”

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



บ่อยครั้งที่หมอ (พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล) เขียนในบทความว่า การลดน้ำหนัก ไม่ใช่การตัดะปี้ตะบันอดอาหารเพื่อจำกัดแคลอรี และการจะหุ่นดีได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งนับแต่แคลอรีเข้า แคลอรีออก ประหนึ่งหายใจเข้าหายใจออกทั้งวัน แต่การลดน้ำหนักเพื่อให้หุ่นดีนั้น ต้องอาศัยการรู้จักเลือกประเภทอาหาร รู้จักเลือกรับประทานแป้งเชิงซ้อน ไขมันดี โปรตีนดี และเลือกรับประทานอาหารกากๆ !!

อาหารกากๆ ที่พูดถึงนี้คือ อาหารที่มีกากใยอาหาร หรือเส้นใยอาหารสูง ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า เพียงกลุ่มตัวอย่างหันมารับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารมากขึ้น น้ำหนักก็ลดลงได้ โดยไม่ต้องลดปริมาณอาหารที่รับประทานลงแต่อย่างใด สาเหตุที่อาหารกากใยสูงช่วยลดน้ำหนักได้นั้น อธิบายได้จาก

- การรับประทานอาหารกากใยสูง ต้องใช้เวลาในการเคี้ยวมากกว่า ส่งผลให้กินช้าลง และอิ่มง่ายขึ้น
- นอกจากอาหารกากใยสูง จะช่วยให้อิ่มง่ายขึ้นแล้วยังช่วยให้อิ่มท้องนานขึ้น เพราะกระเพาะและลำไส้ต้องใช้เวลานานขึ้นในการย่อยและเคลื่อนย้ายกากใยอาหาร

- อาหารกากใยสูง ยังช่วยชะลออัตราการดูดซึมของน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงเร็วเกินไป ระดับฮอร์โมนอินซูลินก็จะไม่สูงตาม ตรงข้ามกับอาหารไม่มีกากใย ซึ่งส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นเร็ว กระตุ้นฮอร์โมนอินซูลินขึ้นเร็วตาม ฮอร์โมนอินซูลินที่ขึ้นสูงจะออกคำสั่งให้ร่างกายเก็บสะสมไขมันมากขึ้น
- กากใยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ แต่กลับเป็นอาหารอันโอชะของเหล่าแบคทีเรียที่เป็นมิตรในลำไส้ใหญ่ พบว่า คนที่รับประทานอาหารกากใยสูงเป็นประจำ จะมีความหลากหลายของแบคทีเรียมากกว่า มีประชากรแบคทีเรียที่ดีในลำไส้มากกว่า ส่งผลให้การขับถ่ายดีกว่า ลำไส้แข็งแรงกว่า ความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ต่ำกว่า และสุขภาพดีกว่า

สำหรับอาหารกากๆ ที่ชวนให้ชิม นั้น เริ่มกันตั้งแต่อาหารหลักของคนไทยเรา คือ ข้าว แค่เปลี่ยนจากข้าวขาว มาเป็นข้าวกล้อง ก็ช่วยให้เราได้กากใยมากขึ้น ถัดจากข้าวกล้อง แนะนำให้ลองชิม ข้าวโอ๊ตหรือข้าวบาร์เลย์ ซึ่งมีเส้นใยอาหารเบต้ากลูแคน ที่มีคุณสมบัติช่วยให้อิ่มท้องนาน นอกจากข้าวแล้ว ธัญพืชต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเมล็ดทานตะวัน เม็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง หรืออาหารอื่นๆ ก็จัดเป็นแหล่งของเส้นใยอาหารที่ดี

กลุ่มสุดท้ายแต่กากมากมายสุด คือ ผักและผลไม้ ควรตั้งเป้ารับประทานให้ได้ 5 กำมือต่อวัน (ผักและผลไม้รวมกัน) ยิ่งผลไม้ที่รับประทานได้ทั้งเปลือกหรือเมล็ด ก็จะได้กากใยมากขึ้น ที่สำคัญคือ อย่าใช้เครื่องแยกกากทิ้ง แล้วดื่มแต่น้ำ เพราะส่วนกากนี้แหละคือที่เค็ดของผักผลไม้ ผอมได้ไม่ต้องอด แค่อยาลืมถามตัวเองในทุกๆ วันว่า “วันนี้เรากินอาหารกากๆ พอหรือยัง?”

หลังจากรับฟังข้อมูลแล้ว หวังว่าทุกท่านจะมีทัศนคติที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร ปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น เน้นผักและผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าอย่างพอเพียง ไม่เครียด ผักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง นอกจากสุขภาพร่างกายที่ดีแล้วต้องมีสุขภาพช่องปากที่ดีด้วย เพราะสุขภาพช่องปากเป็นเรื่องที่สำคัญ ควรใส่ใจดูแลทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน ด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ แปรงฟันอย่างถูกวิธี วันละ 2 ครั้ง ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดบริเวณซอกฟัน และบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง ควรแปรงลิ้นทุกครั้งเนื่องจากลิ้นเป็นแหล่งสะสมเศษอาหาร ซึ่งจะถูกย่อยสลายเป็นสาเหตุทำให้เกิดกลิ่นปากได้

ที่มา : บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน

ในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง”

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)