

กิน"ไฟเบอร์" ดีต่อสุขภาพ

ปัจจุบันทุกวันนี้ยิ่งเจริญก้าวหน้าเพียงใด ก็ดูเหมือนว่าชีวิตจะต้องเร่งรีบเพื่อตามวิวัฒนาการของโลกและสิ่งประดิษฐ์ต่างๆให้ทัน แต่รู้ไหมว่ายิ่งเร่งรีบเท่าไร เรากลับใส่ใจเรื่องอาหารน้อยลง จนบางคนถึงกับรีบๆกินเพื่อจะได้รีบๆไปทำงาน จนลืมไปว่าสิ่งที่เอาเข้าปากนั้นบางครั้งก็มีแต่แป้ง ไขมันและน้ำตาล ทำให้หลายคนอ้วนโดยไม่รู้ตัว



แต่ยังไม่สายเกินไปหากจะหันมาหาอาหารจำพวกผัก-ผลไม้ที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหาร ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า แม้ไฟเบอร์จะไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อยทั้งในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่เมื่อเดินทางมาถึงลำไส้ใหญ่ มันก็จะถูกแบคทีเรียที่มีอยู่มากมายในลำไส้ใหญ่ช่วยกันย่อยสลาย จนได้สารเคมีที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ช่วยลดคอเลสเตอรอล และนอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งด้วย

โดยไฟเบอร์สามารถแบ่งหลักๆออกเป็น 2 ประเภทคือแบบละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ

สำหรับไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ เมื่อละลายน้ำจะมีลักษณะเป็นเมือกใสๆ หรือข้นคล้ายยาง พบมากในผลไม้พืชตระกูลถั่ว และข้าวโอ๊ต ไฟเบอร์ชนิดนี้มีประโยชน์ ในการลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วน และควบคุมเบาหวาน

ส่วนไฟเบอร์ที่ไม่ละลายน้ำ จะมีลักษณะเป็นกากใย เช่น เส้นใยผักต่างๆ เป็นต้น พบมากในข้าวซ้อมมือ รำข้าว และผักต่างๆ ซึ่งไฟเบอร์ที่ไม่ละลายน้ำนี้ มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร

รู้ประโยชน์มากมายของไฟเบอร์แล้ว

อย่าลืมหาผัก-ผลไม้มารับประทานในมื้ออาหารนะครับ

ข้อมูล : www.manager.co.th