

# อาหาร Hi-Fi

## คุณประโยชน์สุดยอด



คุณรู้จัก Hi-Fi หรือไม่ และทราบไหมว่า Hi-Fi มีประโยชน์อย่างไร Health for you ฉบับนี้นำเรื่องราวของอาหาร Hi-Fi หรือ High Fiber มาฝากคุณผู้อ่านคะ

อาหาร Hi-Fi หรือ High Fiber คืออาหารที่มีเส้นใยหรือกากใยอาหารสูง อาทิ ข้าวกล้อง ธัญพืชชนิดไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ผักชนิดต่างๆ และผลไม้บางชนิด เช่น ส้ม ฝรั่ง สับปะรด ฯลฯ อาหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้ป่วยโรคเบาหวาน มะเร็ง และผู้ป่วยโรคหัวใจ ประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยหรือกากใยอาหารสูง คือ ช่วยดูดซับไขมันและช่วยลดคอเลสเตอรอล เคลือบผิวลำไส้ ทำให้ชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ช่วยลดการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง โดยการลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยกวดกากอาหารไม่ให้ตกค้างในลำไส้ ดักจับสารพิษในลำไส้ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคลำไส้ลดลง และช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียได้ดี

อาจารย์ ม.ร.ว. หญิงพรรณนิภา จันทภักดิ์ ได้แนะนำกลุ่มอาหารที่มี Hi-Fi ในจดหมายข่าวสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 เพื่อประโยชน์สูงสุดในการเลือกรับประทานไว้ 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มแรก คือ โอเมก้า 3 กลุ่มนี้เป็นกลุ่มของกรดไขมัน



ไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (Polyunsaturated Fatty Acid : PUFA) มีประโยชน์ช่วยบำรุงสมอง ปรับสมดุลของฮอร์โมนและช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น แหล่งอาหารที่พบโอเมก้า 3 มากคือ ปลาทะเลน้ำลึกอย่างปลาแซลมอน หรือ ปลาทูน่า และในน้ำมันพืชทุกชนิด

กลุ่มที่สอง คือ ข้าวกล้อง ในข้าวกล้องจะมีคาร์โบไฮเดรต



ใยอาหาร และวิตามินเอ บี ซี ดีและอี รวมถึงโพลีแซคคาไรด์ วิตามินส่วนใหญ่จะอยู่ในจมูกข้าว และผิวข้าวกล้องที่มีสีน้ำตาลหรือที่เรียกว่า "รำข้าว" ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากข้าวกล้องมากขึ้น เนื่องจากคนส่วนใหญ่ใส่ใจสุขภาพและหันมารับประทานข้าวกล้องกันมากขึ้น เช่น เส้นหมี่ข้าวกล้อง ข้าวแต่น้ำข้าวกล้อง และขนมปังจากแป้งข้าวกล้อง เป็นต้น

กลุ่มสุดท้าย คือ เมล็ดถั่วต่างๆ ถั่วถือเป็นธัญพืชที่ดีต่อสุขภาพ เพราะถั่วให้ไฟเบอร์และโปรตีนสูง เราจึงควรกินถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วบ่อยๆ โดยสลับเปลี่ยนหมุนเวียนไปให้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง หรือถั่วเหลือง เพราะถั่วแต่ละชนิดจะให้วิตามินและแร่ธาตุในปริมาณที่แตกต่างกัน

สำหรับสาวๆ ที่กลัวอ้วน อาหาร Hi-Fi ช่วยลดน้ำหนักได้ค่ะ Health for you แนะนำให้รับประทาน ลูกพรุน และถั่วประเภทต่างๆ เพราะได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่มีกากใยสูงที่สุดตามที่ได้กล่าวมาแล้ว หากรับประทานในปริมาณมากยังจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว เพราะกากใยจะเข้าไปเคลือบกระเพาะจึงอิ่มเร็ว อิ่มนาน และมีความอยากอาหารลดลงรับรองว่าความอ้วนจะไม่มารบกวนคุณแน่นอน