

“ไฟเบอร์กับการลดความอ้วน”

โดย นางสาวสุธัญญา จงอุตสาห์
หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร
สำนักอาหาร

ไฟเบอร์คืออะไร

ไฟเบอร์ คือเส้นใยอาหารประกอบด้วยโมเลกุลของน้ำตาลจำนวนมากที่มารวมกันเป็นโครงสร้างคล้ายเส้นใย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของโครงสร้างพืช เช่น ก้าน ใบ เมล็ด ไฟเบอร์เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานถึงแม้จะมีส่วนประกอบสำคัญเป็นน้ำตาล ดังนั้นจึงมีการใช้ไฟเบอร์เป็นส่วนผสมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก

แหล่งอาหารที่จะได้รับไฟเบอร์ ได้แก่ ธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว ลูกเดือย ผัก และผลไม้ต่างๆ



ประโยชน์ของไฟเบอร์ในการลดความอ้วน

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่ามีการนำไฟเบอร์มาใช้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก เนื่องจากไฟเบอร์เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานจึงไม่มีการสะสมของพลังงานส่วนเกินเช่น ไขมัน อันจะนำไปสู่ความอ้วนได้ นอกจากนี้ในงานวิจัยยังพบว่าไฟเบอร์มีส่วนช่วยในการรักษาโรคอ้วนได้โดยการให้ผู้ป่วยดื่มผงเมล็ดแมงลักละลายน้ำก่อนมื้ออาหารซึ่งพบว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกอิ่มและทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง เป็นเพราะเมล็ดแมงลักเกิดการพองตัวในกระเพาะอาหาร จึงมีที่ว่างในกระเพาะอาหารน้อยลงที่จะบริโภคอาหารตามปกติส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงได้

นอกจากนี้รายงานการวิจัยหลายฉบับยังพบว่าไฟเบอร์ชนิดที่ละลายน้ำได้ คือ เพคติน (Pectin) และกัม (Gum) ซึ่งจะพบมากในกลุ่มของธัญพืช สามารถรวมตัวกับอาหารอื่นในกระเพาะและเกิดเป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะเป็นเจลซึ่งมีความหนืดมากกว่าปกติ ส่งผลให้ทั้งการเดินทางของอาหารจากกระเพาะอาหารไปสู่ลำไส้เล็กและการดูดซึมสารอาหารที่ลำไส้เล็กช้าลงจึงทำให้หิวช้ากว่าปกติด้วย

การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ด้วยเหตุนี้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มมากมายหลายชนิดจึงมีการนำไฟเบอร์ไปเป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มจุดขาย ไม่ว่าจะเป็นกาแฟลดน้ำหนักผสมไฟเบอร์จากถั่วขาว เครื่องดื่มโกโก้ผสมไฟเบอร์สกัด หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นต้น

อาหารเสริมไฟเบอร์ดีจริงหรือแค่คำโฆษณา

จากรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป การโฆษณาทางสื่อต่างๆมีอิทธิพลต่อผู้บริโภคมากขึ้นทำให้ผู้คนหันมาใส่ใจกับการดูแลรูปร่างมากขึ้น แต่ด้วยวิถีชีวิตของผู้คนในทุกวันนี้ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานจึงไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ดังนั้นวิธีการควบคุมน้ำหนักอย่างง่าย สะดวกและรวดเร็วจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนแสวงหา ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตจึงได้คิดค้นอาหารเสริมหรือเครื่องดื่มสำหรับควบคุมน้ำหนักเพื่อตอบ

รับกระแสความต้องการนี้โดยใช้ไฟเบอร์หรือใยอาหารมาเป็นจุดขาย ซึ่งผลิตภัณฑ์ประเภทนี้นับวันยิ่งได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้นด้วยความเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์อาหารหรือเครื่องดื่มนั้นมีปริมาณไฟเบอร์สูงเพียงพอสำหรับช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ อย่างไรก็ตามสิ่งที่ผู้บริโภคมักลืมคำนึงถึงคือปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านั้นเพียงพอกับความต้องการสารอาหารของร่างกายต่อวันหรือไม่ รวมทั้งข้อเท็จจริงที่ว่า เราจำเป็นต้องรับประทานไฟเบอร์ในอาหารเสริมเหล่านี้หรือไม่ ในเมื่อสามารถหาได้จากผักและผลไม้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว

จากการศึกษาข้อมูลทางโภชนาการพบว่าปริมาณไฟเบอร์ที่ร่างกายต้องการต่อวันไม่ควรน้อยกว่า 25 กรัม ในขณะที่เมื่อเราลองพิจารณาปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ซึ่งส่วนมากจะเป็นเครื่องดื่มสำเร็จชนิดผงนั้นมีปริมาณไฟเบอร์อย่างมาก 4 กรัมต่อเครื่องดื่ม 1 ซอง และโดยทั่วไปแล้วผู้บริโภคจะรับประทานเครื่องดื่มประเภทนี้ได้ไม่เกินวันละ 2 ซอง ดังนั้นปริมาณไฟเบอร์ที่ได้รับจากเครื่องดื่มเสริมไฟเบอร์อย่างเดียวยังไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังที่เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าในพืชผักตามธรรมชาติมีไฟเบอร์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยเฉพาะในกลุ่มของธัญพืช เช่น ถั่ว งา และข้าว ซึ่งมีไฟเบอร์สูง และผักผลไม้อื่นๆดังแสดงตามตาราง

ปริมาณไฟเบอร์ในพืช 100 กรัม			
ธัญพืช		ผัก-ผลไม้	
เมล็ดทานตะวัน	5.5 กรัม	ผักกระเฉด	5.3 กรัม
ข้าวเหนียวดำ	4.9 กรัม	ฝรั่ง	5.0 กรัม
ถั่วลิสง	3.8 กรัม	ผักบุ้ง	3.8 กรัม
งา	3.6 กรัม	คะน้า	3.2 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	1.9 กรัม	มะละกอ	2.3 กรัม
ข้าวกล้อง	1.8 กรัม	ตำลึง	2.2 กรัม

ดัดแปลงจาก: ใยอาหารเคล็ดลับแห่งสุขภาพ

www.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/fiber.htm

จะเห็นได้ว่าพืชผักเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่หาได้ทั่วไปและเพียงแคร์ับประทานเป็นประจำก็ทำให้ได้ไฟเบอร์เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วโดยไม่จำเป็นต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไปกับอาหารเสริมเหล่านั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่เรามองข้ามคือการถูกชักจูงจากการโฆษณาชวนเชื่อว่าอาหารเสริมไฟเบอร์ทำให้น้ำหนักลดได้โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย โดยเฉพาะทางสื่ออินเทอร์เน็ตที่มักใช้คำโฆษณาเกินจริงเช่น “กาแฟลดน้ำหนัก” “กาแฟควบคุมน้ำหนัก” หรือข้อความใดก็ตามที่ระบุว่าผลิตภัณฑ์นั้นสามารถลดความอ้วนได้อย่างแน่นอน ซึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มาตราที่ 40 ระบุว่าการโฆษณาคุณภาพหรือสรรพคุณของอาหารต้องไม่เป็นเท็จหรือเกินความจริงและไม่ทำให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร หากผู้ใดฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถึงแม้ไฟเบอร์จะมีคุณสมบัติช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว ไม่เกิดการสะสมของไขมัน และช่วยในการขับถ่ายแต่ไม่ได้หมายความว่าทำให้น้ำหนักลดได้เพราะน้ำตาลและไขมันที่อยู่ในเครื่องดื่มที่มีการเสริมไฟเบอร์ก็ทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกินในร่างกายอยู่ดี เพราะฉะนั้นหากไม่มีการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินนั้นควบคู่

ไปด้วยคงไม่อาจทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ ดังนั้นจึงออกจะเป็นการโฆษณาที่เกินจริงของผู้ผลิตเพื่อโน้มน้าวให้ผู้บริโภคเชื่อว่าเครื่องตีผสมไฟเบอร์นั้นๆสามารถลดความอ้วนได้จริง

ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ว่ามีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงหรือไม่และได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่างับจำนวนเงินที่เสียไป อย่างไรก็ตามคงไม่มีหนทางใดจะดีไปกว่าการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปกับการรับประทานอาหาร และผลไม้อย่างสม่ำเสมอ



เอกสารอ้างอิง

- โยอาหารเคล็ดลับแห่งสุขภาพ
web.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/fiber.htm
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 8 ก.ย. 2554)
- โยอาหารอันทรงคุณค่า
web.ku.ac.th/schoolnet/snet4/anatomy/food3.htm
(เข้าถึงข้อมูลวันที่ 8 ก.ย. 2554)
- พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มาตราที่ 40 เรื่องการโฆษณา
- นพ.วิฑูรย์ (ภาสกิจ) วัฒนวิบูล ผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพมองจากทัศนะแพทย์แผนจีน นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 343 ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550