

## ตัวอย่างปริมาณใยอาหารในอาหารกลุ่มต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
<b>ผัก :</b>			
ฟักทองสุก	1 ท็อปพี	40	1.0
ตำลึงสุก	1 ท็อปพี	50	1.4
ผักคะน้าสุก	1 ท็อปพี	47	1.4
ผักกระเฉดสุก	1 ท็อปพี	42	2.1
ผักกาดขาวสุก	1 ท็อปพี	62	1.0
ถั่วฝักยาวดิบ	1 ท็อปพี	50	1.9
<b>ผลไม้ :</b>			
เงาะ	4 ผล	76	1.8
ฝรั่ง	ครึ่งผลกลาง	128	4.7
มะม่วงดิบ	ครึ่งผล	85	2.0
มะม่วงสุก	ครึ่งผล	75	1.0
กล้วยน้ำว้า	1 ผล	40	1.0
กล้วยหอม	2/3 ผล	44	0.8
สับปะรด	6 ชิ้นคำ	108	1.3
มะละกอสุก	6 ชิ้นคำ	100	1.3

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
<b>ถั่วเมล็ดแห้ง :</b>			
ถั่วแดงหลวงสุก	1 ท็อปพี	55	14.8
ถั่วเขียวสุก	1 ท็อปพี	55	14.3
เมล็ดทานตะวันอบ	1 ช้อนโต๊ะ	15	1.8
<b>ธัญพืชต่างๆ :</b>			
ข้าวกล้อง	1 ท็อปพี	55	1.1
ข้าวขัดขาว	1 ท็อปพี	55	0.4
งาดำ	1 ช้อนโต๊ะ	15	2.9

ที่มา : ศรีสมชัย วิบูลยานนท์. กินอย่างไรกับเบาหวาน 2550. และ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยฯ. อาหารไทย หัวใจดี 2548.

### เรียบเรียงโดย

น.ส.ศรีวรรณ ทองแพง

นักวิชาการโภชนาการ ศูนย์เบาหวานศิริราช

### ที่ปรึกษา

อ.ศรีสมชัย วิบูลยานนท์

นักโภชนาการชำนาญการอาวุโส ศูนย์เบาหวานศิริราช

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน 13002004

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ใยอาหาร...

สำคัญอย่างไรกับร่างกาย



ศูนย์เบาหวานศิริราช

Siriraj Diabetes Center; SiDC

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

## ใยอาหาร คืออะไร

ใยอาหาร หรือ ไดเอทารีไฟเบอร์ (Dietary Fiber) คือ ส่วนประกอบที่เป็นกากอาหารของพวกพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ซึ่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้ของมนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายได้ ดังนั้นจึงถูกขับออกมากับอุจจาระ

ใยอาหารไม่ใช่สารอาหาร จึงไม่มีพลังงาน แต่มีประโยชน์กับร่างกายของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- **ใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ** (Insoluble dietary fiber) มีคุณสมบัติพองตัวดูดซึมน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะอาหารจึงทำให้อิ่มเร็ว กระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้มีการบีบตัวได้ดี

**แหล่งอาหารที่พบ :** ข้าวสาลี ข้าวโพด ผักต่างๆ เมล็ด ถั่วเปลือกแข็ง เผือก มัน และขนมปังโฮลวีท เป็นต้น

- **ใยอาหารที่ละลายน้ำได้** (Soluble dietary fiber) มีคุณสมบัติในการละลายน้ำได้ดี และพองตัวเป็นเจลในลำไส้ ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง ช่วยลดอัตราการดูดซึมน้ำตาล

**แหล่งอาหารที่พบ :** ธัญพืชที่ขัดสีน้อย ถั่วเมล็ดแห้ง บางชนิด เช่น ถั่วแดงหลวง ผลไม้บางชนิด เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล ลูกพรุน และสตอว์เบอร์รี่ เป็นต้น



## แหล่งของใยอาหาร

- ผักต่างๆ อย่างน้อยมีต่อ 1 ท็อป
- ผลไม้ ควรกินผลไม้สดทั้งลูก เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล และส้ม เป็นต้น
- ธัญพืชทั้งเมล็ด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และข้าวโพด
- ถั่วเมล็ดแห้งและเมล็ดพืช เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดงหลวง ถั่วแดง ถั่วดำ เมล็ดทานตะวัน และเมล็ดฟักทอง เป็นต้น
- แหล่งอื่นๆ ได้แก่ โอลิโกแซคคาไรด์และอินนูลิน พบมากใน กัลยหอม หัวหอม กระเทียม และหน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

## ใยอาหาร สำคัญอย่างไรต่อร่างกาย

### ข้อดี

- กระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ขับถ่ายเป็นปกติ
- ดูดซับสารก่อมะเร็งที่ปนมากับอาหารและขับถ่ายออกมาพร้อมกับอุจจาระ
- ลดการดูดซึมไขมันและคอเลสเตอรอล
- ลดการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด (ดูดซึมช้าลง) ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

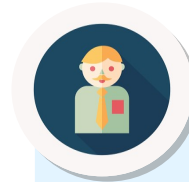
## ข้อเสีย

- เพิ่มแก๊สในลำไส้ ทำให้รู้สึกไม่สบายท้อง
- อาจจะได้รับปริมาณเกลือแร่ไม่เพียงพอ

ถ้าได้รับใยอาหารมากกว่า 50–60 กรัมต่อวัน อาจขัดขวางการดูดซึมวิตามินและเกลือแร่บางชนิดได้



## ปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับต่อวัน



ผู้ใหญ่ (อายุ 20 ปี ขึ้นไป)

ควรได้ใยอาหารประมาณ 25 กรัมต่อวัน



เด็ก

ควรได้ใยอาหาร = จำนวนอายุ (ปี) + 5

เช่น ปริมาณใยอาหารที่เด็กอายุ 5 ปี ควรได้รับ คือ  $5 + 5 = 10$  กรัมต่อวัน