

# ลดแป้ง เพิ่มใยอาหาร สร้างสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้



## บทบาทสำคัญของคาร์โบไฮเดรต

- เป็นแหล่งพลังงานหลัก และพลังงานสำรองในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิด
- ส่งเสริมโปรตีนไว้ให้ร่างกายใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

## ปริมาณความต้องการคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวัน



ร้อยละ 45 - 65 ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน

## คาร์โบไฮเดรต แบ่งออกเป็น 3 ชนิด



น้ำตาล



แป้ง




ใยอาหาร

# น้ำตาล



Lemon Farm

กินเพิ่มภูมิคุ้มกัน  
สู้ COVID

- น้ำตาลแบ่งออกเป็น 2 ชนิด 
  - น้ำตาลจากธรรมชาติที่มีในอาหาร: จากผลไม้,นม
  - น้ำตาลที่เติมในอาหารและเครื่องดื่ม: น้ำตาลทรายขาว, น้ำเชื่อมคอร์นไซรัป (High Fructose corn syrup), เด็กซ์โทส, กลูโคส, ฟรุกโตส, มอลโตส, น้ำผึ้ง

## - น้ำตาลทางเลือกรหรือสารให้ความหวาน

1. น้ำตาลแอลกอฮอล์ : สกัดจากพืช ผัก และผลไม้ตามธรรมชาติ เช่น ซอร์บิทอล, มอลทิตอล, ไซลิตอล, อีริทริทอล
2. น้ำตาลเทียม (สารให้ความหวานไม่ให้พลังงาน) เช่น แอสปาแตม, ซูคราโลส, หญ้าหวาน, หล่อฮังก้วย



### ข้อดีของสารให้ความหวาน

- + ลดปริมาณพลังงานในอาหาร
- + เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก, ผู้ป่วยเบาหวาน

### ข้อเสียของสารให้ความหวาน

- + หากรับประทานประจำจะทำให้ติดรสหวาน
- + ความนิ่มเพิ่มขึ้น กินมากกว่าปกติ 30%

## - ปริมาณน้ำตาลที่ควรบริโภคต่อวัน

- ผู้ใหญ่ : ไม่เกิน 6 ช้อนชา ( 24 กรัม )
- เด็ก, ผู้สูงอายุ : ไม่เกิน 4 ช้อนชา ( 16 กรัม )

### รู้หรือไม่ว่า!

ส่วนประกอบที่ควรระวัง!

#### high fructose corn syrup น้ำเชื่อมฟรุกโตสเข้มข้น

- นิยมใส่ในน้ำอัดลม, น้ำผลไม้กล่อง, น้ำหวานขวด, ชานมไข่มุก, เบเกอรี่, แยม
- หากกินมากเกินไป จะมีผลต่อการระงับฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้กินไม่รู้จุกอิ่ม, ก่อให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ

#### การบริโภคฟรุกโตสมากเกินไป

- + อาจเพิ่มระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
- + เพิ่มระดับกรดไขมันในเลือด (โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคเกาต์)
- + เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน และความดัน

# แป้ง

## • ชนิดของแป้ง

- แป้งขัดสี หรืออาหารที่มีค่า GI สูง : จัดเปลือกและเยื่อหุ้มเมล็ดออก แป้งที่ได้มีสีขาว ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงช้า, เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน
- แป้งไม่ขัดสี หรืออาหารที่มีค่า GI ต่ำ : จัดเปลือก และเยื่อหุ้มเมล็ดออกบางส่วน แป้งมีสีน้ำตาล ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างช้าๆ ชะลอความหิวในมื้อถัดไป ลดปริมาณอาหารในมื้อถัดไป ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน

## • แนวทางการเลือกกินแป้งที่ดีต่อสุขภาพ

1. ลดการทานแป้งขัดสี (แป้งขัดขาว) เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว ของหวาน น้ำหวาน ลูกอม น้ำอัดลม
2. เลือกกินแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องและแป้งไม่ขัดสี ถั่ว ธัญพืช ผักใบเขียว พืชที่มีฝัก โฮลวีท โฮลเกรน ซีเรียล ฟาสต้าโฮลวีท

## จานอาหารเพื่อสุขภาพ 2 : 1 : 1

ผัก 2 ส่วน: ผักสด หรือผักสุกทุกชนิด เน้นผักใบ และเลือกประเภทให้หลากหลาย



ข้าวแป้ง 1 ส่วน: เลือกข้าวแป้งขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท

เนื้อสัตว์ 1 ส่วน: เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น อกไก่ เนื้อปลา ไช้ขาว เต้าหู้

+ เพิ่มนมสดรสจืดไขมันต่ำ หรือผลไม้รสหวานน้อยอย่างละ 1 ส่วนต่อมื้อ

## เลือกกินคาร์โบไฮเดรต ด้วยหลัก

ปรับ - เพิ่ม - ลด

ปรับ: ปรับจากข้าวขาว เป็นข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิล

เพิ่ม: เพิ่มผักในทุกมื้ออาหาร

ลด: ลดคาร์โบไฮเดรตที่ขัดสี, ลดการปรุงรสชาติอาหาร



# ใยอาหาร

## • ปริมาณที่ควรได้รับ

- ผู้ใหญ่ วันละ 25 กรัม

- เด็ก อายุ (ปี) +5 กรัม เช่น เด็กอายุ 5 ปี ควรได้รับใยอาหาร คือ 5+5=10 กรัม/วัน

\*การบริโภคใยอาหารมากกว่า 50-60 กรัม/วัน อาจขัดขวางการดูดซึมของวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด

## • ใยอาหารแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

### 1. ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ

ประโยชน์: ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ, ลดคอเลสเตอรอล, ป้องกันท้องผูก

พบใน: ข้าวสาลี, ข้าวโพด, ผักต่างๆ, ถั่วเปลือกแข็ง, เมื่อก, มัน, ขนมปังโฮลวีท

### 2. ใยอาหารที่ละลายน้ำ

ประโยชน์: ลดการดูดซึมน้ำตาล และคอเลสเตอรอล, อิ่มท้องนาน, ช่วยการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน

พบใน: ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต, ผักและผลไม้, กล้วยหอม, หอมหัวใหญ่, กระเทียม, ชิโครี

## หลักการในการดูแลจุลินทรีย์ในลำไส้



### 1. เติมจุลินทรีย์ที่ดี (Probiotics)

แหล่งของโพรไบโอติก: 1. อาหาร ได้แก่ ข้าวหมาก กิมจิ โยเกิร์ต ชูปมีโซะ พาร์มีซานชีส แดงกวาดอง

เทมเป้ ซาหมัก 2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือยา ในรูปแบบแคปซูล, ยาเม็ดเคี้ยว, สารละลาย

ประโยชน์: สร้างเกราะป้องกันบริเวณเยื่อบุลำไส้, ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อฉวยโอกาส, กระตุ้นการตอบสนองต่อภูมิคุ้มกัน

### 2. เลือกกินอาหารที่เป็นอาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้ (Prebiotics)

แหล่งของพรีไบโอติกส์: 1.อาหาร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม ถั่วเหลือง ถั่วแดง หน่อไม้ฝรั่ง เห็ด, ใยอาหารในผักและผลไม้ต่างๆ 2.ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือยา รูปแบบผงแคปซูล ได้แก่ อินูลินและฟรุกโตโอลิโกแซคคาไรด์

ประโยชน์: เป็นอาหารของโพรไบโอติก กระตุ้นการทำงาน และส่งเสริมการเจริญเติบโตของโพรไบโอติก