

ใยอาหารกับกระเจี๊ยบเขียว

พืชผัก สมุนไพรเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งวิตามิน และแร่ธาตุชนิดต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ที่สำคัญพืชผัก สมุนไพรแทบทุกชนิดมีใยอาหาร ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย 2 ชนิดคือ ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ ไม่ถูกย่อยหรือถูกย่อยน้อยมาก เมื่อไม่ย่อยก็จะไปเพิ่มปริมาณเนื้ออุจจาระ ลดระยะเวลาที่กากอาหารตกค้างในทางเดินอาหารให้สั้นลง ใยอาหารชนิดนี้พบมากในข้าวสาลี รำข้าวสาลี มะขาม เปลือกผลไม้ และผักชนิดต่างๆ

อีกชนิด คือ ใยอาหารชนิดละลายน้ำ ถูกย่อยได้ดี มีความหนืดทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนานขึ้น รู้สึกอิ่มง่าย พบมากในข้าวโอ๊ต ข้าวฟ่าง เมล็ดถั่ว เนื้อผลไม้เช่น พรุณ แอปเปิ้ล กัลยน้ำว่า มะขามเทศ กระเจี๊ยบเขียว เป็นผักอีกชนิดที่อุดมไปด้วยใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ คนไทยนิยมปลูกกันริมรั้ว ไร่เก็บทานโดยนำมาจิ้มกับน้ำพริก ทานได้ทั้งแบบต้มและแบบดิบ

ปัจจุบันกระเจี๊ยบเขียว ยังเป็นผักที่ปลูกเพื่อการส่งออก มีตลาดส่งออกที่สำคัญคือ ญี่ปุ่น อีกด้วย วันนี้ มั่นมากับอาหาร ได้เก็บตัวอย่างกระเจี๊ยบเขียวสด จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้า ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณใยอาหาร ผลวิเคราะห์พบว่า ในกระเจี๊ยบเขียวหนัก 100 กรัม มีปริมาณใยอาหารประมาณ 3.12 - 4.28 กรัม

นับว่า กระเจี๊ยบเขียว เป็นผักอีกชนิด ที่เป็นแหล่งของใยอาหาร

ปกติในผู้ใหญ่ (อายุ 20 ปีขึ้นไป) ควรได้รับใยอาหารปริมาณ 25 กรัมต่อวัน เพื่อเพิ่มประโยชน์ ในด้านสุขภาพให้แก่ร่างกาย เช่น ป้องกันโรคท้องผูก มะเร็งในลำไส้ใหญ่ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ควบคุมโรคเบาหวาน และช่วยควบคุมน้ำหนัก แต่ก็ไม่ควรได้รับเกิน 50 กรัมต่อวัน

เพราะใยอาหารอาจไปขัดขวางการดูดซึมวิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดได้

วันนี้ จึงไม่ควรมองข้ามการเลือกทานอาหารที่เป็นแหล่งของใยอาหารด้วย เพื่อสุขภาพที่ดี!!!

ผลวิเคราะห์ ใยอาหารในกระเจี๊ยบเขียว

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ใยอาหาร (กรัม/ 100 กรัม)
กระเจี๊ยบเขียว ร้าน 1 ย่านเขตประเวศ	4.00
กระเจี๊ยบเขียว ร้านริมบาทวิถี 2 ย่านเทพารักษ์	3.85
กระเจี๊ยบเขียว ร้าน 3 ย่านชอยกรุงเทพ-นนทบุรี	3.12
กระเจี๊ยบเขียว ร้าน 4 ย่านเทเวศร์	4.28
กระเจี๊ยบเขียว ร้าน 5 ย่านอรุณอมรินทร์	3.86