



ดูสุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

วอลนัท ถั่วหลากหลายคุณประโยชน์ ลดไขมัน ป้องกันโรค



แม้วอลนัทอาจไม่ใช่ถั่วที่คนไทยนิยมกินกันนัก แต่เจ้าถักรูปร่างแปลกตานี้กลับอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามิน เกลือแร่ โยอาอาหาร ไขมันดี โอเมก้า 3 และสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น นักวิจัยจึงเชื่อว่า วอลนัทอาจช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง อีกทั้งยังเหมาะกับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนด้วย เพราะการกินวอลนัทอาจช่วยควบคุมน้ำหนักได้

ทำไมวอลนัทจึงดีต่อสุขภาพ ?

วอลนัทเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญมากมาย ทั้งโยอาอาหาร ไขมันดี เกลือแร่ และวิตามิน

นอกจากนี้ วอลนัทยังเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระและโอเมก้า 3 ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ดังนี้

▪ **สารต้านอนุมูลอิสระ** เป็นสารที่ช่วยป้องกันหรือยับยั้งความเสียหายของเซลล์ที่เกิดขึ้นจาก**สารอนุมูลอิสระ**อันเป็นปัจจัยก่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด เป็นต้น โดยวอลนัทประกอบด้วยสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด อย่างวิตามินอี เมลาโทนิ และพอลิฟีนอล ซึ่งพบสารเหล่านี้ได้มากในเยื่อหุ้มเมล็ด และยังมีงานวิจัยพบว่า การกินอาหารที่มีวอลนัทเป็นส่วนผสมหลักอาจช่วยป้องกันอันตรายจากไขมัน**คอเลสเตอรอล**ชนิดที่ไม่ดีได้ด้วย

▪ **กรดไขมันโอเมก้า 3** วอลนัทมีกรดลิโนเลนิก (Alpha Linolenic Acid: ALA) เป็นส่วนประกอบ ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนสาร ALA ที่กินเข้าไปให้กลายเป็น**โอเมก้า 3**อันเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายและลดความเสี่ยงของโรคบางชนิดด้วย ในวอลนัท 28 กรัม อาจมี ALA มากถึง 2.5 กรัม ซึ่งถือว่ามียปริมาณค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับถั่วชนิดอื่น ทั้งนี้ ผู้ชายควรได้รับ ALA วันละ 1.6 กรัม ส่วนผู้หญิงควรได้รับ ALA วันละ 1.1 กรัม โดยในปัจจุบันมีงานวิจัยที่พบว่า การกินอาหารที่มี ALA ในปริมาณพอเหมาะอาจช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

จากข้อมูลต่าง ๆ ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับวอลนัท หลายคนจึงเชื่อว่าการบริโภคถั่วชนิดนี้อาจช่วยป้องกันหรือรักษาโรคและอาการผิดปกติบางอย่างได้ อย่างโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง อีกทั้งอาจช่วยควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

วอลนัทช่วยลดความดันโลหิตได้จริงหรือ ?

ความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หากปล่อยไว้โดยไม่เข้ารับการรักษาเพื่อควบคุมระดับความดันเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงตามมาได้ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ทั้งนี้ ในปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่าวอลนัทอาจมีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิตได้ อย่างงานวิจัยหนึ่งได้แบ่งอาสาสมัครทั้งหญิงและชายที่มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจสูงจำนวน 7,447 ราย ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่กินอาหารไขมันต่ำ กลุ่มที่กินอาหารแนวเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean Diets) รวมกับน้ำมันมะกอก และกลุ่มที่กินอาหารแนวเมดิเตอร์เรเนียนร่วมกับถั่ว ซึ่งประกอบด้วยวอลนัท 15 กรัม ฮาเซลนัท 7.5 กรัม และอัลมอนด์ 7.5 กรัม จากการเก็บข้อมูลเป็นเวลา 4 ปี ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มที่ 2 และ 3 มีค่าความดันโลหิตตัวล่างหรือแรงดันในหลอดเลือดแดงขณะหัวใจคลายตัวลดลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินเพียงอาหารไขมันต่ำ แม้ผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นไปในทางบวก แต่งานวิจัยดังกล่าวก็ทำการทดลองโดยใช้ถั่วหลายชนิด ดังนั้น ความดันโลหิตที่ลดลงจึงอาจเป็นผลมาจากถั่วชนิดอื่น ๆ ด้วย จึงควรมีงานวิจัยสนับสนุนเพิ่มเติมให้ชัดเจนต่อไป โดยผู้บริโภคว่าควรพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจกินวอลนัท และควรปรึกษาแพทย์ให้ดีกว่าหากต้องการรับประทานอาหารชนิดนี้เพื่อหวังผลทางการรักษา

วอลนัทลดไขมันในเลือดได้หรือไม่ ?

คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีหรือ LDL และไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่อันตรายต่อสุขภาพ หากมีไขมันเหล่านี้อยู่ในเลือดในปริมาณสูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ ซึ่งมีผลการวิจัยบางส่วนชี้ว่า การบริโภควอลนัทอาจช่วยลดระดับ LDL และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ อย่างงานวิจัยหนึ่งที่ศึกษาคุณสมบัติของวอลนัทในด้านนี้โดยให้ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี 194 ราย กินวอลนัทวันละ 43 กรัม ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงตรวจวัดระดับไขมันในเลือด พบว่าระดับคอเลสเตอรอลโดยรวมลดลง 5 เปอร์เซ็นต์ คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีหรือ LDL ลดลง 5 เปอร์เซ็นต์ และไตรกลีเซอไรด์ลดลง 5 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้กินวอลนัท

อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรระวังว่าจะมีงานวิจัยสนับสนุนเพิ่มเติม เพื่อยืนยันคุณสมบัติของวอลนัทในด้านนี้ให้แน่ชัดก่อนตัดสินใจกินวอลนัทเพื่อประสิทธิผลทางการแพทย์ นอกจากนี้ ผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดเกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนดควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารไขมันสูง โดยหันมากินผักและผลไม้ให้มากขึ้น หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการรักษาควบคุมระดับไขมันในเลือดให้เป็นปกติ

วอลนัทช่วยคุมน้ำหนักได้อย่างไร ?

หากเป็นวอลนัทที่ยังไม่แกะเปลือกปริมาณ 28 กรัม จะให้พลังงานทั้งหมด 190 แคลอรี ซึ่งแม้จะเป็นอาหารที่มีแคลอรีค่อนข้างสูง แต่กลับมีงานวิจัยที่พบว่าร่างกายจะดูดซึมแคลอรีดังกล่าวไปใช้เป็นพลังงานเพียง 21 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น นอกจากนี้ วอลนัทอาจมีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหารได้ด้วย โดยมีงานค้นคว้าหนึ่งศึกษาโดยให้ผู้ป่วย [โรคอ้วน](#) 10 ราย ตีสมูทที่วอลนัทที่มีส่วนผสมของวอลนัท 48 กรัม วันละครั้ง ติดต่อกัน 5 วัน แล้วประเมินความรู้สึกอิ่มของตนเอง ผลลัพธ์พบว่า การตีสมูทที่วอลนัทช่วยให้อาสาสมัครรู้สึกอิ่มท้องและมีความอยากอาหารลดลงเมื่อเทียบกับอาสาสมัครอีกกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มชนิดอื่นที่มีปริมาณแคลอรีใกล้เคียงกัน แต่งานวิจัยดังกล่าวเป็นเพียงการทดลองกับอาสาสมัครกลุ่มเล็ก ๆ ในระยะเวลาสั้น ๆ ดังนั้น จนกว่าจะมีผลลัพธ์ที่ชัดเจนในด้านนี้ ผู้ที่ต้องการคุมน้ำหนักควรกินวอลนัทและอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ อย่างหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม และปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

วอลนัทช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้จริงไหม ?



หลายคนเชื่อว่าการกินวอลนัทอาจลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานและอาจช่วยควบคุมอาการของ [โรคเบาหวาน](#) ได้ เพราะนอกจากวอลนัทอาจมีส่วนช่วยต่อการคุมน้ำหนักตัวแล้ว ยังมีงานวิจัยที่พบว่าวอลนัทอาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วย อย่างงานวิจัยหนึ่งที่ได้แบ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 100 ราย ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่กินน้ำมันวอลนัทสกัดเย็นวันละ 15 กรัม ติดต่อกัน 3 เดือน กับกลุ่มที่ไม่ได้กินน้ำมันวอลนัท โดยผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มยังคงใช้ยารักษาโรคเบาหวานและควบคุมอาหารตามที่แพทย์แนะนำ หลังการทดลองพบว่าผู้ป่วยกลุ่มแรกมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงถึง 8 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยกลุ่มที่ 2 ลดลงไปเพียงเล็กน้อย แต่ผู้บริโภคก็ควรระวังงานวิจัยสนับสนุนในด้านนี้เพิ่มเติมเช่นกัน เพื่อยืนยันคุณสมบัติที่ชัดเจนของวอลนัทว่าช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้จริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ส่วนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรเข้ารับการรักษาและดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ปรึกษาแพทย์ให้ดีเกี่ยวกับหลักการกินที่เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง และไม่รับประทานวอลนัทหรืออาหารชนิดใด ๆ แทนการใช้ยารักษาโรคเบาหวาน

สุดท้ายแล้ว แม้ว่าวอลนัทจะมีสารอาหารสำคัญมากมาย แต่ผู้บริโภคก็ควรกินถั่วชนิดนี้ในปริมาณที่พอเหมาะเสมอ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด โดยพิจารณาจากหลักโภชนาการและฉลากผลิตภัณฑ์ ซึ่งวอลนัทที่ยังไม่แกะเปลือกปริมาณ 28 กรัม จะให้พลังงานทั้งหมดประมาณ 190 แคลอรี นอกจากนี้ ผู้บริโภคควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง หากต้องการกินวอลนัทเพื่อป้องกันหรือรักษาโรคใด ๆ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

ที่มา: www.pobpad.com



“สุขภาพดี(ง่)ง่ทำน คือบริการ(ง่)ง่เรา”
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลั่งก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์