



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีกับและปรึกษาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ข้าวสาลี กับประโยชน์ต่อสุขภาพ



ข้าวสาลี เป็นธัญพืชชนิดหนึ่งที่มีความนิยมทั่วโลก มักถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมของอาหารหลายชนิด เช่น พาสต้า เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นขนมปัง และอาหารประเภทแป้งอบอย่างขนมปัง เป็นต้น ซึ่งหลายคนอาจยังไม่ทราบว่า ข้าวสาลีนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการและให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้มากมาย

โดยทั่วไปแล้ว ข้าวสาลี 100 กรัม จะให้พลังงาน 340 แคลอรี และอุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิด ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไฟเบอร์ ไขมัน โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดต่างก็มีคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป การบริโภคข้าวสาลีจึงอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน

ประโยชน์ของข้าวสาลี

เนื่องจากข้าวสาลีอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างหลากหลาย จึงมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์จำนวนหนึ่งที่ค้นคว้าถึงคุณประโยชน์ของข้าวสาลีที่มีต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ ดังนี้

เสริมสร้างสุขภาพลำไส้

เนื่องจากรำข้าวสาลีอุดมไปด้วยไฟเบอร์ หรือที่เรียกกันว่ากากใยอาหาร ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ จึงเชื่อกันว่าข้าวสาลีอาจมีประสิทธิภาพในการช่วยบรรเทาอาการท้องผูกที่ไม่รุนแรงมาก โดยช่วยเร่งการทำงานของลำไส้ใหญ่ เพิ่มปริมาณอุจจาระ กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ และอาจช่วยฟื้นฟูการทำงานของลำไส้ให้เป็นปกติอีกด้วย

ทั้งนี้ มีงานวิจัยหนึ่งที่ชี้ว่าส่วนประกอบของรำข้าวสาลีอาจทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติกหรืออาหารซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยและไม่สามารถถูกดูดซึมในระบบทางเดินอาหารได้ ซึ่งพรีไบโอติกยังเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อแบคทีเรียในลำไส้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่ารำข้าวสาลีอาจช่วยลดความเสี่ยงของอาการท้องผูกในเด็กได้ด้วย แต่ก็ยังจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของข้าวสาลีในเรื่องสุขภาพของลำไส้ให้ชัดเจนต่อไป



ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่เกิดขึ้นบริเวณลำไส้ใหญ่ และเนื่องจากข้าวสาลีอุดมไปด้วยไฟเบอร์ สารต้านอนุมูลอิสระ และสารพฤกษเคมีอื่น ๆ จึงเชื่อกันว่าอาหารชนิดนี้อาจช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ โดยมีงานวิจัยบางส่วนศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของข้าวสาลีด้านการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งงานวิจัยหนึ่งทำการทดลองในผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างแอลคิลคอร์ซินอลในข้าวสาลีและการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาพบว่าหากมีระดับความเข้มข้นของพลาสมาแอลคิลคอร์ซินอลสูงอาจมีอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประสิทธิผลของการบริโภคข้าวสาลีในด้านการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ในแนชัดในอนาคต

นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อว่าการบริโภคข้าวสาลีอาจช่วยป้องกันโรคริตส์ตึงทวาร ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดอาการปวดท้องจากโรคลำไส้แปรปรวน หรือกระทั่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเต้านม โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี และโรคไส้เลื่อนกระบังลมได้อีกด้วย แต่ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ที่เพียงพอจะยืนยันสรรพคุณของข้าวสาลีในด้านดังกล่าวได้อย่างชัดเจน

ความปลอดภัยในการบริโภคข้าวสาลี

แม้ว่าข้าวสาลีจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน แต่ก็ควรบริโภคอาหารชนิดนี้ในปริมาณที่พอเหมาะเสมอ เนื่องจากข้าวสาลีมีกรดไฟติกซึ่งอาจส่งผลให้การดูดซึมธาตุเหล็กและสังกะสีในลำไส้ลดลงได้ นอกจากนี้ การบริโภคข้าวสาลีอาจส่งผลให้อาการของโรคบางชนิดรุนแรงขึ้นได้ เช่น โรคแพ็กูเตน **โรคเซลิแอค** และโรคลำไส้แปรปรวน เป็นต้น ดังนั้น ผู้ที่ป่วยด้วยโรคดังกล่าว รวมถึงผู้ที่แพ้ข้าวสาลี ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคข้าวสาลีหรืออาหารที่มีส่วนผสมของข้าวสาลี เพื่อไม่ให้มีอาการป่วยรุนแรงขึ้น

ส่วนการบริโภคข้าวสาลีในระหว่างที่ตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตรนั้น แม้โดยทั่วไปอาจมีความปลอดภัย แต่สตรีมีครรภ์และผู้ที่อยู่ในช่วงให้นมบุตรก็ควรเพิ่มความระมัดระวังในการบริโภคข้าวสาลี รวมทั้งปรึกษาแพทย์ก่อนวางแผนรับประทานอาหารให้เหมาะสม เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพของตนเองและลูกน้อย

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดเดียว...คลีนิค...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์