

# “ผลไม้” ลดความอยากอาหาร และอีกหลากหลายตัวช่วยคุมน้ำหนัก



“ความอยากอาหาร (Appetite)” คืออาการที่ร่างกายต้องการกินอะไรบางอย่าง แต่ไม่สามารถระบุได้ว่าอยากกินอะไร ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ใช่ความหิวที่แท้จริง (Hunger) แต่เกิดจากการถูกกระตุ้นในหลายๆ ปัจจัย เช่น สีสันแฉูดล่อมที่มากกระทบอาหาร แล้วทำให้ดูน่ากิน เช่น สีแดง สีส้ม เป็นต้น หรืออาจเป็นเพราะสมองนี้ไปก่อกวนของอาหารที่คุ้นเคย จนเกิดอาการอยากกินก็เป็นได้ และเมื่ออาการอยากเกิดขึ้นแล้ว เราก็มักจะตอบสนองด้วยการเสาะหาสิ่งที่ยากกิน ผลที่ตามมาคือ น้ำหนักขึ้นโดยไม่รู้ตัว

## ปริศนา

### อาการอยากอาหาร ใน

ขณะที่เรากำลังกินอาหาร ภาวะจะขยายตัว ประสาทในช่องทางเดินอาหารสามารถรับรู้ได้ถึงปริมาณและแรงดันของอาหารบนผนังของกระเพาะ และจะส่งสัญญาณไปยังสมองผ่านเส้นเวกัส (Vagus Nerve) หรือเส้นประสาทสมองที่ 10 ซึ่งเป็นตัวการของความหิว อิ่ม เมื่อกระเพาะค่อยๆ ว่างก็จะหดตัวลงส่งผลให้ต่อมฮิว (ฮอร์โมนเกรลิน) ถูกกระตุ้นอีกครั้ง

## “ไฟเบอร์เพคติน” เพิ่มความอิ่ม ลดความอยากอาหาร

“เพคติน” (Pectin) คือเส้นใยชนิดละลายน้ำที่มีอยู่ในผลไม้ อาจสกัดได้จากเปลือกหรือเนื้อผลไม้บางชนิด เช่น ส้ม ส้มโอ แอปเปิ้ล หรือฝรั่ง เป็นต้น มีคุณสมบัติช่วยลดอาการอยากอาหาร โดยทำหน้าที่สัมพันธ์กับฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ซึ่งทำงานเป็นเหมือนต่อมควบคุมความอยากอาหาร ส่งความรู้สึกผ่านไปทางสมองส่วนไฮโปทาลามัส ให้สมองรับรู้ว่าอิ่มแล้ว ด้วยเหตุนี้เพคตินจึงสามารถใช้เป็นสารช่วยลดน้ำหนักตามธรรมชาติได้ เพราะช่วยให้อิ่มได้นาน ดังจะเห็นได้จากผลไม้ยอดนิยม ซึ่งนอกจากจะช่วยระงับอาการอยากอาหารแล้ว ยังพ่วงด้วยประโยชน์ต่างๆ มากมายดังนี้

1. **แอปเปิ้ล:** แอปเปิ้ล 1 ผลให้ปริมาณแคลอรีเพียง 95 แคลอรี มีวิตามินซี 8.4 มิลลิกรัม และมีไฟเบอร์สูงถึง 4.4 กรัม (ขึ้นอยู่กับขนาดผล) ซึ่งสามารถช่วยระงับฮอร์โมนเกรลินได้อูระยะหนึ่ง สำหรับผู้ที่กำลังไดเอทด้วยแอปเปิ้ลควรรับประทาน 3 ผลต่อวัน เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น แนะนำว่าควรเน้นแอปเปิ้ลเขียว เพราะมีน้ำตาลธรรมชาติน้อยกว่าสีอื่น และหากทานหลังมื้ออาหารจะช่วยเร่งอัตราการย่อยได้ดีขึ้น

2. **ส้ม** จัดว่าเป็นผลไม้ลดน้ำหนักยอดนิยม เพราะ ส้ม 1 ผลให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี และหาซื้อได้ง่าย ในผลส้ม (ขนาด 100 กรัม) มีวิตามินซีประมาณ 67.7 มิลลิกรัม และอุดมด้วยไฟเบอร์ประมาณ 3.1 กรัม ผลส้มช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ และยังช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคได้ เช่น โรคหัวใจ



3. **ฝรั่ง** มีวิตามินซีสูงกว่าผลส้มมากกว่า 5 เท่า มีปริมาณแคลอรี 112 แคลอรี ในฝรั่ง 1 ผลอุดมไปด้วยวิตามินซีสูงถึงประมาณ 377 มิลลิกรัม และมีไฟเบอร์อยู่ประมาณ 8.9 มิลลิกรัม ฝรั่งเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยขับพิษ และฆ่าเชื้อโรคได้ ดังนั้นจึงสามารถบรรเทาอาการท้องผูก ท้องเสีย หรือโรคบิดได้

4. **กีวี** เรียกได้ว่าเป็นผลไม้แห่งความงาม นิยมกินเป็นผลไม้ลดน้ำหนักแม้ว่าจะมีราคาค่อนข้างแพงก็ตาม ในกีวี 1 ผลมีปริมาณแคลอรีเพียง 42 แคลอรี มีไฟเบอร์ประมาณ 2.1 กรัมและมีวิตามินซีประมาณ 64 มิลลิกรัม ผลกีวีจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ต้านโรคมะเร็ง และสามารถลดอัตราเสี่ยงเป็นหัวใจวายเฉียบพลันได้อีกด้วย

#### เคล็ดลับบรรเทาอาการอยากอาหาร ในช่วงควบคุมน้ำหนัก

1. บ่อยครั้งที่เรารู้สึกหิว แต่ความจริงแล้วร่างกายอาจแค่กระหายน้ำ ดังนั้นเมื่อรู้สึกหิวหรือเกิดอาการอยากอาหาร ให้ลองดื่มน้ำเปล่าสักแก้วก่อน
2. พกหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลเอาไว้เคี้ยวแก้หิว หรือหันมาเคี้ยวน้ำแข็ง อาการเคี้ยวจะช่วยลดความอยากอาหาร จำพวกของหวาน หรือแป้ง และยังทำให้คุณรู้สึกหิวน้อยลง
3. อาหารจำพวกเมนูแป็ง เช่น พาสต้าในซอสมะเขือเทศ หรือพิซซ่า จะยิ่งทำให้คุณรู้สึกอยากกินนั้นกินนี่มากขึ้น แต่มีอาหารคาวที่ช่วยบรรเทาความอยากอาหารได้ดีคือ พูน่า
4. หากไม่แน่ใจว่ารู้สึกหิวจริงควรดื่มน้ำร้อน กาแฟร้อน หรือโกโก้ร้อนใสครีม ความหวานจะช่วยให้คุณอยู่ท้องได้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ถ้าหลังจากนั้นอาการหิวยังมีอยู่ ควรไปทานข้าว
5. “ไฟเบอร์” คือตัวช่วยให้อยู่ท้องมากขึ้น ซึ่งพบได้ในอาหารจำพวกโฮลเกรน หรือแม้แต่ผักผลไม้ จัดว่าเป็นอาหารเบาๆ แต่ช่วยให้อิ่มไปได้ทั้งวัน



นอกเหนือจากผลไม้ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การเคี้ยวอาหารให้ช้าลงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้เกิดความอยากอาหารน้อยลง โดยการเคี้ยวละเอียดเป็นชิ้นเล็กๆ ให้อาหารค่อยๆ เรียงตัวในกระเพาะโดยไม่มีช่องว่างอากาศ จนกระทั่งสมองสั่งว่าอิ่ม ส่งผลให้กลไกความอยากอาหารหยุดทำงาน แต่ยกเว้นในกรณีที่คุณกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต แป้ง และน้ำตาล เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ และน้ำอัดลม จะทำให้ท้องอืดแต่ลม รู้สึกแน่นก็จริงแต่สมองไม่สามารถรับรู้ได้ว่าอิ่ม เพราะขณะนั้นคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ต่อมความอยากจึงทำงานอยู่ตามเดิมนั่นเอง

เมื่อรู้กลไกของความอยากอาหารเช่นนี้แล้ว ลองใช้หลายวิธีที่แนะนำมาเป็นตัวช่วย ก็จะทำให้การควบคุมน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้น 🍋