

คีย์เวิร์ด :

อาหารเสริม ไฟเบอร์

คำถามอื่นๆ	ใกล้เคียง
1. กินไฟเบอร์ทุกวันมีผลเสียไหม 2. อาหารเสริมไฟเบอร์ ยี่ห้อไหนดี 3. ไฟเบอร์ ตัวไหนดี 2024 4. อาหารเสริมไฟเบอร์ กินตอนไหน 5. ไฟเบอร์ไม่ควรกินกับอะไร 6. ทำไมไฟเบอร์ห้ามกินก่อนนอน 7. กินไฟเบอร์ยังงีให้ผอม 8. กินอะไรถึงจะถ่ายทุกวัน 9. ไฟเบอร์ต้องกินตอนท้องว่างไหม 10. ทำไมไม่กินไฟเบอร์แล้วถ่ายเหลว	1. อาหารเสริมไฟเบอร์ pantip 2. ไฟเบอร์ ช่วยขับถ่าย 7-11 3. กินไฟเบอร์ ให้ ถูก วิธี 4. ไฟเบอร์ ช่วยขับถ่าย ยี่ห้อไหนดี 5. ไฟเบอร์กินทุกวันได้ไหม 6. ไฟเบอร์ขับถ่าย 7. ไฟเบอร์ควรกินตอนไหน 8. ไฟเบอร์ยี่ห้อไหนดี 7-11

Page 1

1. [สรุปครบ! ไฟเบอร์คืออะไร? ช่วยขับถ่ายยังงี? กินทุกวันได้ไหม? ...](#)
2. [10 ผลไม้ไฟเบอร์สูง พร้อมไฟเบอร์ยี่ห้อไหนดี ปี 2024 | Watsons ...](#)
3. [ไฟเบอร์ อาหารเสริมไฟเบอร์ที่มีไฟเบอร์เข้มข้น](#)
4. [นิวทริไลท์ ไฟเบอร์ พาวเดอร์ - บรรจุกล่องละ 30 ซอง / ขนาด 135 ...](#)
5. [ไฟเบอร์ ยี่ห้อไหนดี ปี 2024 ช่วยขับถ่าย แก้ปัญหาท้องผูก](#)
6. [10 ไฟเบอร์ ยี่ห้อไหนดี ปี 2024 ช่วยขับถ่าย ดีที่ออกซาลาไ้](#)
7. [ไฟเบอร์ยี่ห้อไหนดี 2023 ช่วยขับถ่าย แก้ท้องผูก ควรกิน ...](#)
8. [ไฟเบอร์ อาหารเสริมเพื่อบรรเทาและขับถ่าย](#)
9. [กิน 'ไฟเบอร์' ช่วยขับถ่ายทุกวันอันตรายหรือไม่?](#)
10. [ไฟเบอร์...เส้นใยแห่งสุขภาพ](#)

Title

6 ข้อควรรู้ อาหารเสริม ไฟเบอร์ ตัวช่วยสำคัญ ในการดูแลสุขภาพ

ไฟเบอร์ เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อสุขภาพ ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่สมดุลมากขึ้น การขาดไฟเบอร์อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น ท้องผูก อาการท้องอืดเฟ้อ ระดับคอเลสเตอรอลสูง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

6 ข้อควรรู้ อาหารเสริม ไฟเบอร์ ตัวช่วยสำคัญในการ ดูแลสุขภาพ

ในยุคที่ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น อาหารเสริม ไฟเบอร์ ได้กลายเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ได้รับความนิยมอยู่เสมอ เพราะไฟเบอร์ มีบทบาทสำคัญในการช่วยระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย ดังนั้น บทความนี้จะนำเสนอ 8 ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาหารเสริมไฟเบอร์ เพื่อให้คุณสามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมต่อสุขภาพของคุณให้ได้มากที่สุดนั่นเองค่ะ โดยอาหารเสริมจะช่วยให้คุณได้รับปริมาณไฟเบอร์ที่เพียงพอกับร่างกายในแต่ละวันนั่นเอง

ประโยชน์ของไฟเบอร์

1. ช่วยในระบบขับถ่าย

ไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหาร ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้นและขับถ่ายง่าย ช่วยลดโอกาสเกิดอาการท้องผูก หากคุณมีอุจจาระเหลวเป็นน้ำ ใยอาหารอาจช่วยให้อุจจาระแข็งตัวได้ เนื่องจากใยอาหารจะดูดซับน้ำและเพิ่มปริมาณให้กับอุจจาระ

2.ควบคุมน้ำหนัก

ไฟเบอร์ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มนาน ช่วยลดความอยากอาหารและควบคุมปริมาณแคลอรีได้ดี ไฟเบอร์ช่วยในการควบคุมน้ำหนักโดยทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มนาน เนื่องจากไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำจะกลายเป็นเจลในกระเพาะอาหาร ซึ่งช่วยชะลอการย่อยอาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้าลง ส่งผลให้ความอยากอาหารลดลงและควบคุมปริมาณแคลอรีได้ดี นอกจากนี้ไฟเบอร์ยังมีพลังงานต่ำซึ่งเหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก

จากการศึกษาในผู้ป่วยที่มีภาวะเมตาบอลิกซินโดรมพบว่า การเสริมอาหารด้วยไฟเบอร์ชนิดเจล เช่น ไซเลียมฮัสค์ ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 6 เดือน เทียบกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่เสริมด้วยกาโรกัม (guar gum) ซึ่งเป็นไฟเบอร์ชนิดที่ย่อยได้ค่ะ (1)

3.ลดระดับน้ำตาลในเลือด

ไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ (soluble fiber) ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเมื่อไฟเบอร์ละลายน้ำในระบบย่อยอาหาร มันจะกลายเป็นเจลที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมของคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดแบบรวดเร็ว ซึ่งสามารถลดความผันผวนของระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และช่วยควบคุมโรคเบาหวานได้อย่างดี.

งานวิจัยจากบทความใน NCBI (2) ระบุว่า การบริโภคไฟเบอร์ละลายน้ำเช่น เบต้ากลูแคนและเพคติน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารและควบคุมอินซูลินได้ดีขึ้น ส่งผลให้ไฟเบอร์ชนิดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานในการลดการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

4.ช่วยลดคอเลสเตอรอล

ไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำช่วยจับกับคอเลสเตอรอลในลำไส้และขับออกทางอุจจาระ ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกายโดยปกติแล้ว ไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ

สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้โดยการจับกับน้ำดีในลำไส้ ซึ่งน้ำดีนี้ปกติจะถูกดูดกลับมาใช้ใหม่ในร่างกาย แต่เมื่อมีไฟเบอร์ชนิดเจลเข้ามาเพิ่มความหนืดในระบบย่อยอาหาร ทำให้การดูดซึมน้ำดีกลับคืนลดลง น้ำดีส่วนเกินจะถูกขับออกมากับอุจจาระ กระบวนการนี้ทำให้อวัยวะต้องผลิตน้ำดีใหม่ โดยใช้คอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LDL ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาทางคลินิกหลายชิ้น ไฟเบอร์ที่มีความหนืดสูง เช่น ไซเลียมฮัสค์และเบต้ากลูแคน สามารถลดระดับคอเลสเตอรอล LDL ได้มากถึง 6–24% (3)

5. บำรุงระบบลำไส้

ไฟเบอร์ช่วยบำรุงสุขภาพลำไส้ การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคริดสีดวงทวารและถุงเล็ก ๆ ในลำไส้ใหญ่ (โรคไส้ริดสีดวงทวาร) นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่าอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ไฟเบอร์บางชนิดจะถูกหมักในลำไส้ใหญ่ นักวิจัยกำลังศึกษาว่ากระบวนการหมักไฟเบอร์นี้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคของลำไส้ใหญ่หรือไม่ (4)

ควรบริโภคไฟเบอร์วันละเท่าไร?

ปริมาณไฟเบอร์ที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวันจะแตกต่างกันไปตามเพศและอายุ โดยทั่วไปผู้ใหญ่ควรได้รับไฟเบอร์ประมาณ **25-38 กรัมต่อวัน** ซึ่งผู้หญิงควรบริโภคไฟเบอร์ประมาณ 25 กรัม ในขณะที่ผู้ชายควรบริโภคประมาณ 38 กรัม หากคุณไม่สามารถได้รับไฟเบอร์เพียงพอจากอาหารในแต่ละวัน อาหารเสริมไฟเบอร์จะเป็นตัวช่วยที่ดีในการเติมเต็มความต้องการนี้

การเลือกอาหารเสริมไฟเบอร์อย่างไรให้เหมาะสม

การเลือกอาหารเสริมไฟเบอร์ควรพิจารณาจากประเภทของไฟเบอร์ในผลิตภัณฑ์ เช่น ไฟเบอร์ละลายน้ำเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอล ส่วนไฟเบอร์ไม่ละลายน้ำจะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย นอกจากนี้ควร

เลือกผลิตภัณฑ์ที่มาจากแหล่งไฟเบอร์ธรรมชาติ เช่น เมล็ดไซเลียม ฮัสก์ (Psyllium Husk) หรือรำข้าวสาลี

ผลข้างเคียงที่ควรระวัง

การบริโภค อาหารเสริม ไฟเบอร์ มากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือเกิดแก๊สในลำไส้ได้ นอกจากนี้ การบริโภคไฟเบอร์เสริมโดยไม่ดื่มน้ำให้เพียงพออาจทำให้เกิดการอุดตันในลำไส้ ควรดื่มน้ำมาก ๆ ระหว่างการบริโภคไฟเบอร์ ภัยเพื่อช่วยให้ตัวอาหารเสริม สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ

ไฟเบอร์ควรกินตอนไหน

โดยทั่วไปแล้ว การทาน อาหารเสริม ไฟเบอร์ ก่อนนอนประมาณ 30 นาที ถือเป็นเวลาที่เหมาะสม เพราะไฟเบอร์จะช่วยดูดซับน้ำ ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น ทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้เราขับถ่ายได้สะดวกในตอนเช้า แต่อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารเสริมไฟเบอร์และคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ด้วยนะคะ ไฟเบอร์กินทุกวันได้ไหม

การทานไฟเบอร์ทุกวันเป็นสิ่งที่ดีค่ะ เพราะ ไฟเบอร์มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย ช่วยให้เราขับถ่ายได้สะดวก ลดความเสี่ยงโรคต่างๆ เช่น โรคท้องผูก โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นอีกด้วย การทานไฟเบอร์ทุกวันจึงเปรียบเสมือนการดูแลสุขภาพลำไส้ของเราไปในตัวค่ะ แต่ทั้งนี้ก็ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม และดื่มน้ำให้เพียงพอด้วยนะคะ

สรุป

ในช่วงเวลาที่เร่ร่อนในปัจจุบัน อาหารเสริม ไฟเบอร์ เป็นตัวช่วยสำคัญในการดูแลสุขภาพของเรา ในส่วนของการดูแลระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร การรู้จักเลือกใช้อาหารเสริมไฟเบอร์ที่เหมาะสม และบริโภคในปริมาณที่ถูกต้อง จะช่วยปรับสมดุลระบบขับถ่าย และเมื่อเรามีระบบขับถ่ายที่ดีก็จะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวมในหลายด้านอีกด้วยค่ะ

แหล่งอ้างอิง

- [1.ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ได้รับจากผลทางกายภาพของเส้นใยในลำไส้เล็ก |
ห้องสมุดการแพทย์แห่งชาติ NIH](#)
- [2.การลดน้ำหนักในผู้ป่วยที่มีภาวะเมตาบอลิกซินโดรม | ห้องสมุดการแพทย์แห่งชาติ NIH](#)
- [3.ลดคอเลสเตอรอลและสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด | ห้องสมุดการแพทย์แห่งชาติ NIH](#)
- [4.รักษาสุขภาพลำไส้ | ห้องสมุดการแพทย์แห่งชาติ NIH](#)
- [5.medicalnewstoday.com](#)
- [6.med.stanford.edu](#)

Brief ภาพปกบทความ Slide 24 ตาม Link เลยค่า

https://docs.google.com/presentation/d/1SeQqBUVnvQdrNTbnCI3zUszO-CIvXX4crCNwICIUH6I/edit#slide=id.g30a68babcc2_0_5