

สารสกัดจากถั่วขาว

มหัศจรรย์ลดไขมัน ข้าวหรือมันฝรั่ง

“ กินแล้วสกัดการย่อยแป้ง ไม่ให้เปลี่ยนเป็นน้ำตาล ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารไม่พอ จะดึงเอาไขมันส่วนเกินมาใช้ ลดไขมันได้อย่างปลอดภัย เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องอดอาหาร ” ข้าว หรือ มันฝรั่ง

สารสกัดจากถั่วขาว มีดี ... อย่างไร

ถั่วขาว (White Kidney Beans)

จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับถั่วเหลือง ถั่วปากอ้า ถั่วแขก และถั่วพู จากข้อมูลพบว่าเมื่อนำถั่วขาวมาสกัด จะได้สารสำคัญชื่อ “ ฟาซีโอลามิน ” (Phaseolamin) ที่สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส (Amylase) ซึ่งมีหน้าที่ย่อยแป้งดิบและแป้งสุกที่ลำไส้เล็ก ทำให้อาหารประเภทแป้งที่เราบริโภคเข้าไปไม่เปลี่ยนสภาพเป็นน้ำตาลทั้งหมด โดยสารฟาซีโอลามินในถั่วขาว มีฤทธิ์ยับยั้งกระบวนการย่อยแป้งเป็นน้ำตาลถึง 66% แป้งที่เราบริโภคเข้าไปจึงไม่ถูกดูดซึมสู่ร่างกายทั้งหมด การสะสมของไขมันที่เกิดจากการเปลี่ยนรูปของน้ำตาลจึงลดลงด้วย เมื่อร่างกายได้รับพลังงานลดลง จึงดึงเอาไขมันเก่าที่สะสมไว้มามากมาย ทำให้ไขมันในร่างกายลดลงด้วย โดย

สารสกัดจากถั่วขาว “ ฟาซีโอลามิน ” ประมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน มีข้อมูลว่ามีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม มีหลายข้อมูลที่ระบุว่า การบริโภคสารสกัดจากถั่วขาว เพื่อหวังผลตามโฆษณาเป็นไปได้ยาก หรือไม่ช่วยด้านลดน้ำหนักแต่อย่างใด เนื่องจากสาร “ ฟาซีโอลามิน ” ที่ยับยั้งเอนไซม์อะไมเลสอาจจะแตกตัวหรือสลายไปตั้งแต่เข้าสู่กระเพาะอาหารแล้ว เพราะตัวฟาซีโอลามินเองก็เป็นโปรตีน ซึ่งจะถูกย่อยที่กระเพาะอาหาร บ้างกล่าวว่าร่างกายคนเรามีเอนไซม์อะไมเลสในปริมาณมากเกินกว่าที่สารสกัดเหล่านั้นจะไปยับยั้งได้จริง และถึงจะยับยั้งได้จริง ร่างกายเราก็มีกลไกที่จะเพิ่มปริมาณของเอนไซม์ให้มากขึ้นเพื่อใช้ย่อยคาร์โบไฮเดรตได้อยู่ดี และการทดสอบในหลอดทดลอง หรือในสัตว์ อาจไม่ได้ผลในมนุษย์ นอกจากนี้

พบว่าแม้แป้งจะถูกสารนี้ยับยั้งไว้ได้บ้าง แต่ก็จะมีบางส่วนของแป้งที่ไม่ถูกย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็กผ่านไป ยังลำไส้ใหญ่และเกิดการหมัก เกิดกรดไขมันสายสั้นดูดซึมเข้าร่างกายได้อยู่ดี สำหรับกรณีที่ทดสอบกับคนและได้ผลนั้นต้องพิจารณาจำนวนตัวอย่างเงื่อนไขการทดสอบ หลักเกณฑ์ / วิธีการวิจัย ด้วย ควรต้องดำเนินการถูกต้องตามระเบียบวิธีวิจัยและด้วยวิธีการที่ยอมรับได้ นอกจากนี้หากบริโภคอาหารอื่นมากเกินไปที่ร่างกายต้องการดึงไขมันส่วนเกินมาใช้ย่อมไม่เกิดขึ้น แม้จะบริโภคสารสกัดจากถั่วขาวก็ตาม

ลอง อย่างไร คุ่มค่ามากที่สุด

แม้จะยังมีข้อถกเถียงกันอยู่ว่า สารฟลาโวลามีน ช่วยลดอ้วน ได้จริงหรือไม่ อย่างไรก็ตามผู้ที่ประสงค์บริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารสกัดจากถั่วขาว ควรต้องรู้ข้อมูลประกอบการเลือกบริโภค ดังนี้

1. จุดเด่นของสารสกัดจากถั่วขาวคือ สกัดการย่อยอาหารกลุ่มข้าวแป้ง จึงเหมาะกับบุคคลที่พบปัญหาการ

บริโภคอาหารประเภทข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว มากเกินพอดี ผู้ที่อ้วนเพราะชอบบริโภค ขนมหวาน น้ำตาล หรืออาหารที่อุดมไปด้วยไขมันเนื้อสัตว์ ย่อมไม่ได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์ที่มิสารสกัดจากถั่วขาว

2. ก่อนซื้อควรอ่านฉลากดูปริมาณของสารสกัดจากถั่วขาวที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ด้วย ไม่ควรหวังผลด้านลดน้ำหนัก หากปริมาณที่ได้รับจากการบริโภคต่อวัน น้อยกว่า 500 มิลลิกรัม จะเห็นว่าหลายผลิตภัณฑ์โฆษณาว่ามีสารสกัดจากถั่วขาว แต่ปริมาณมีเพียงเล็กน้อย เช่น กาแฟปรุงสำเร็จ ต่อให้บริโภคหลายสิบซองต่อวันนอกจากไม่ได้รับประโยชน์จากสารสกัดจากถั่วขาว ยังเสี่ยงต่อการได้รับกาเฟอีนมากเกินไปอีกด้วย

3. ควรต้องคำนึงถึงช่วงระยะเวลาในการบริโภคด้วย ช่วงที่จะเกิดประโยชน์มากที่สุด ควรบริโภคก่อนอาหารมื้อหลักพร้อมน้ำ (อาหารนั้นควรอุดมไปด้วยแป้ง) ซึ่งหากคาดคะเนให้สอดคล้องกับระบบการทำงานของร่างกาย ควรบริโภคก่อนอาหารอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมง เนื่องจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะผ่านออกจากกระเพาะอาหารใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง

4. การบริโภคสารสกัดจากถั่วขาวเพื่อลดการย่อยแป้ง โดยหวังจะดึงไขมันสะสมออกมาใช้ **ควรต้องระวังไม่ให้ได้รับคาร์โบไฮเดรต** น้อยเกินไปด้วย เนื่องจากการที่ร่างกายจะเปลี่ยนไขมันสะสมไปเป็นน้ำตาลเพื่อใช้เป็นพลังงาน ก็ยังต้องใช้คาร์โบไฮเดรตสำหรับการเผาผลาญให้สมบูรณ์เช่นกัน หากร่างกายได้รับข้าว แป้ง ในปริมาณที่เหมาะสมอยู่แล้ว หรือได้รับน้อยเกินไป การบริโภคสารสกัดจากถั่วขาวแทนที่จะได้ประโยชน์**อาจเกิดผลเสีย**ทำให้ “ลดอ้วนไม่ปลอดภัย” **เกิดภาวะเลือดเป็นกรด** จากสารคีโตน ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ไขมันที่ไม่สมบูรณ์ อันเนื่องมาจากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย ไตต้องทำงานหนัก ถ้าเกิดภาวะนี้มาก ๆ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หอบเหนื่อย หมดสติและช็อกได้ในที่สุด

ทั้งนี้ **สารสกัดจากถั่วขาว** ช่วยลดอ้วนได้ ชัวร์ หรือ มั่วนี้มึ **ตราบไต** ยังมีข้อถกเถียงกัน คงได้แค่ความคาดหวัง หากข้อมูลที่ได้รับชัดเจนว่าช่วยลดความอ้วนได้ การใช้สารสกัดจากถั่วขาวเป็นตัวช่วยหนึ่งในการควบคุม

น้ำหนัก ประโยชน์ย่อมเกิดกับบุคคลที่รักการบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยข้าว แป้งเป็นหลัก ช่วยให้ไม่ต้องอดอาหารประเภทนี้มากเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม **การพึ่งพาโดยซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มาบริโภคอาจช่วยได้ในระยะแรก** แต่สุดท้ายการลดความอ้วนจะสำเร็จได้อย่างถาวรไม่กลับมาอ้วนอีก ไม่ใช่อยู่ที่ **“เงิน”** เป็นปัจจัยหลัก สุดท้ายต้องอาศัยสังขาร **“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”** หลีกไม่พ้นต้อง **ปรับพฤติกรรม** การบริโภคให้เหมาะสม โดยอาศัยแรงใจของตนเองเป็นสำคัญ

