

วุ้นเส้นเหมาะกับคนเป็นโรคเบาหวานจริงหรือ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
ที่ปรึกษาอาวุโส สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารวุ้นเส้นกับคนไข้โรคเบาหวาน วุ้นเส้น ที่บริโภคกันเป็นประจำจะทำมาจากถั่วเขียวหรือถั่วแดง หรือถั่วดำก็ได้ แต่ส่วนใหญ่มักจะผลิตมาจากถั่วเขียว กระบวนการผลิตคือ พยายามแยก แป้งที่มีจากถั่วเขียว และก็โปรตีนออกจากกัน เพราะถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ จะมีโปรตีนประมาณร้อยละ 20 แล้วที่เหลือก็จะเป็นแป้ง การที่แยกแป้งออกมาแล้วมาทำเป็นวุ้นเส้น ก็ถือว่าวุ้นเส้นเป็นแป้งล้วนๆ แป้งประเภทนี้จะไม่มีโปรตีน แล้วที่สำคัญก็มีประโยชน์ก็คือ ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงช้าๆ แล้วก็อยู่นานก็สามารถใช้ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ต้องเข้าใจว่าวุ้นเส้นมีเฉพาะแป้งอย่างเดียว เพราะฉะนั้นการที่กินแป้งอย่างเดียวก็ได้เฉพาะแป้ง ได้พลังงาน แล้วแป้งก็เปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้ แต่เปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้อย่างช้าๆ ในการบริโภคอาหารก็หนีไม่พ้น ก็คือว่ามีแป้งมาแทนอาหารประเภทพวกข้าว ซึ่งอาจจะรับประทานควบคู่ไปกับข้าวซ้อมมือก็จะดีทำให้น้ำตาลในเลือดไม่ขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว และต้องรับประทานคู่กับอาหารอื่นๆ อีกเช่น อาหารพวกปลา หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันจะเป็นเนื้อไก่ก็ได้ หรือเนื้อหมูที่ไม่ติดมัน แล้วก็ควบคู่ไปกับพวกพืชผักและผลไม้ให้มากๆ การปรุงอาหารก็ต้องพยายามอย่าใช้น้ำมันในการปรุงมากเกินไป ในอาหาร อย่ารับประทานอาหารที่เค็ม หรือมีการเติมพวกเกลือหรือน้ำปลาเยอะ และอาหารที่หวานๆ ก็รับประทานให้น้อยลง

โดยสรุปคำตอบก็คือว่า วุ้นเส้นก็คือแป้ง ที่ทำมาจากประเภท ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง แล้วก็น้ำตาลในเลือดขึ้นอย่างช้าๆ สามารถนำมาใช้ได้สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อควบคู่ไปกับอาหารอย่างอื่นๆ ดังที่ได้กล่าวแล้ว แต่รับประทานวุ้นเส้นอย่างเดียวไม่เหมาะสม เพราะได้แต่แป้งอย่างเดียว ทำให้ขาดอาหารที่หลากหลาย จึงต้องทำความเข้าใจแล้วรับประทานอาหารให้ถูกต้อง เมื่อรับประทานให้ถูกต้องก็ต้องดูแลน้ำหนักตัวอีกเช่นกันให้เกิดความสมดุลได้โดยการรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ก็จะสามารดูแลเบาหวานได้เป็นอย่างดี