

## จริงหรือไม่? “กินกล้วยและเผือกพร้อมกันจะทำให้ท้องอืด”

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย สุรียรัตน์ พิพัฒน์จารุกิตต์  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ท้องอืด (Flatulence) หมายถึง การสะสมของก๊าซในกระเพาะอาหารหรือลำไส้มากเกินไป ทำให้รู้สึกไม่สบายท้องหรือแน่นอึดอัดท้อง บางรายอาจทำให้ท้องบวมและอาจทำให้เกิดอาการอื่น ๆ เช่น ผายลม เรอบ่อย ปวดท้อง หรือท้องร้องมากกว่าปกติ ร่างกายมนุษย์จะสะสมแก๊สผ่าน 2 วิธีการหลัก คือ การกลืนอากาศลงไปเมื่อรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำร้อน ทำให้ออกซิเจนและไนโตรเจนเข้าไปสะสมในทางเดินอาหาร สาเหตุที่อาจทำให้มีการกลืนอากาศมากกว่าปกติ ได้แก่ การเคี้ยวหมากฝรั่ง การสูบบุหรี่ การดื่มน้ำอัดลม และการรับประทานอาหารอย่างรีบร้อน ซึ่งจะทำให้เกิดแก๊สสะสมขึ้น เช่น ไฮโดรเจน มีเทน และคาร์บอนไดออกไซด์ หรือการรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร (Dietary fiber) มาก โปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยยาก (Resistant starch, RS) ถั่วกะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ หรืออาหารที่มีน้ำตาลฟรุกโทสมาก ทำให้แบคทีเรียในลำไส้เกิดการหมักซึ่งจะได้แก๊สจำนวนมากเช่นกัน อาการเหล่านี้สามารถควบคุมได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการเลือกบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

กล้วยมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Musa sapientum* L. และ *Musa paradisiaca* L กล้วยเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันทั่วไปในประเทศไทย ซึ่งมีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ เช่น กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น นอกจากนี้ กล้วยยังเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ยกตัวอย่างคุณค่าทางโภชนาการของกล้วยหอมต่อ 100 กรัม พลังงาน 132 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 31.7 กรัม น้ำตาล 12.23 กรัม เส้นใย 1.9 กรัม แมกนีเซียม 27 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 358 มิลลิกรัม กล้วยดิบถึงห้ามองค์ประกอบส่วนใหญ่จะเป็นแป้งประมาณร้อยละ 70-80 ควรเลือกกินลักษณะสุกปานกลาง ไม่ห้ามเกินไปและไม่สุกมาก เนื่องจากกล้วยที่ห้ามเกินไปจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องผูก และอาการท้องอืดได้ เพราะกล้วยห้ามจะมีปริมาณแป้งย่อยยากมาก ซึ่งทำหน้าที่เป็นใยอาหารและเป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ จึงทำให้มีแก๊สในระบบทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันถ้าเป็นกล้วยสุกจะมีแป้งเพียง ร้อยละ 1 ที่เหลือถูกเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาล กินแล้วร่างกายสามารถดูดซึมพลังงานจากกล้วยไปใช้ได้ทันที หมดปัญหาอาการท้องเสีย ท้องผูก และอาการท้องอืดไปได้

เผือกมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Colocasia esculenta* (L.) Schott เป็นพืชแหล่งพลังงานและถูกจัดให้อยู่ในหมวดหมู่ของคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากมีแป้งเป็นองค์ประกอบหลัก เผือกที่ปลูกเป็นเชิงการค้าในประเทศไทย แบ่งตามกลิ่นของเผือกได้เป็น 2 ประเภท คือเผือกหอม และเผือกชนิดไม่หอม หรือถ้าแบ่งตามชนิดของเนื้อเผือกเป็น 2 กลุ่ม คือ เผือกเนื้อสีขาวครีมกับเผือกเนื้อสีขาวปนม่วง ที่นิยมรับประทานกันมากคือ เผือกหอม ส่วนใหญ่รับประทานเป็นอาหารว่างและของหวาน โดยแป้งจากหัวเผือกเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีมีเส้นใยตามธรรมชาติแล้ว ยังมีแป้งชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติคล้ายเส้นใยอาหารที่ทนทานต่อการย่อย (RS) ในร่างกายมนุษย์ในปริมาณสูง ทำให้กระบวนการเปลี่ยนจากแป้งเป็นน้ำตาลจึงช้ากว่าแป้งขัดขาว ร่างกายจึงได้พลังงานต่อเนื่องยาวนาน และระดับน้ำตาลในเลือดจะเพิ่มคงที่สม่ำเสมอ ป้องกันระดับน้ำตาลสูงหลังมื้ออาหาร เผือกมีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง ช่วยป้องกันฟันผุ ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง เผือกมีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย และยังมีแป้งต้านทานการย่อยที่ลดการสะสมไขมันและคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจ เผือกมีวิตามินอีสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ตามคำแนะนำของธงโภชนาการ ผีอกเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตจัดอยู่ในกลุ่มข้าว-แป้ง หากคิดจากพลังงานที่ต้องการต่อวัน 2000 กิโลแคลอรี (สำหรับประชาชนวัยทำงาน) จะแนะนำให้บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 10 ทัพพีต่อวัน (ข้าว 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัมเท่ากับผีกสุก 1 ทัพพี ประมาณ 65 กรัมให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี) ส่วนกล้วยจัดอยู่ในกลุ่มผลไม้ ตามธงโภชนาการแนะนำให้บริโภควันละ 4 ส่วน กล้วยหอมไม่เกิน 2 ผล ขนาดใหญ่ กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยไข่ไม่เกิน 4 ผลขนาดกลาง (กล้วย 1 ส่วน เท่ากับ กล้วยหอม 1/2 ผลใหญ่ กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยไข่ 1 ผลขนาดกลาง) ทั้งกล้วยและผือกเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย สามารถหาซื้อได้ง่าย และมีราคาถูก สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปอาจทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปเช่นเดียวกัน และอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดได้จึงควรบริโภคแต่พอดี ตามคำแนะนำของธงโภชนาการ และขอแนะนำปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย “กินให้หลากหลาย ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม” เพื่อให้ได้รับคุณค่าและสารอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย

---

## เอกสารอ้างอิง

1. Honestdocs [Internet]: [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.honestdocs.co/useful-taro>.
2. Medplant [Internet]: [cited 2019 Aug 12]. Available from: <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/musa.html>.
3. Mitsou E, Kougia E, Nomikos T, Yannakoulia M, Mountzouris K, Kyriacou A. Effect of banana consumption on faecal microbiota: a randomised, controlled trial. *Anaerobe*. 2011;17(6):384-7.
4. NHSinform [Internet]: [cited 2019 Aug 12]. Available from: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/flatulence>.
5. Roudebush P. Flatulence: causes and management options. *Compendium*. 2001;23(12):1075-82.
6. Healthline [Internet]: [cited 2019 Aug 11]. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/green-bananas-good-or-bad#section7>.
7. กลุ่มงานโภชนศาสตร์. คู่มืออาหารผู้ป่วยสำหรับเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต]. โรงพยาบาลราชวิถี; [เข้าถึงเมื่อ 13 ส.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก : [http://110.164.68.234/nutrition\\_6/index.php/en/2016-03-21-10-18-59](http://110.164.68.234/nutrition_6/index.php/en/2016-03-21-10-18-59).
8. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. พ.ศ.2561.
9. รุจิรา สัมมะสุต. รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย. *วารสารโภชนบำบัด* 2547;15(1):33-45
10. วราภรณ์ สกลไชย. ผือก พืชหัวแหล่งพลังงานผืนดิน. *Food*: 2011;41(4):311-315