

“ดื่มน้ำเต้าหู้คู่กับส้ม” ทำให้อาหารไม่ย่อย จริงหรือไม่?

เรียบเรียงโดย สุพรรณณี ช่างเพชร
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

น้ำเต้าหู้ เป็นเครื่องดื่มธัญพืชที่ทำมาจากถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพดี และยังมีสารประกอบที่สำคัญ คือ ไอโซฟลาโวน (Isoflavones) ที่พบมากในจมูกถั่วเหลือง ซึ่งจัดเป็นสารที่มีฤทธิ์คล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ฮอร์โมนที่มีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ช่วยลดอาการผิดปกติของหญิงวัยหมดประจำเดือนได้ นอกจากนี้ถั่วเหลืองยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย

ส้ม เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด และช่วยให้รู้สึกสดชื่น ในเยื่อหุ้มเนื้อส้มยังมีสารเพคตินและเส้นใยขาวๆ มีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก และป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยส้ม 1 ผล ประมาณ 100 กรัม มีคุณค่าทางโภชนาการคือ พลังงาน 56 กิโลแคลอรี น้ำตาล 11 กรัม ใยอาหาร 1.8 กรัม เบตาแคโรทีน 62 ไมโครกรัม วิตามินซี 20 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 190 มิลลิกรัม แคลเซียม 21 มิลลิกรัม นอกจากนี้ในพืชตระกูลส้มยังมีกรดอ่อนๆ ที่พบตามธรรมชาติ คือ กรดซิตริก (Citric acid) ซึ่งทำให้ส้มมีรสเปรี้ยวอมหวานนั่นเอง

อาหารไม่ย่อย เป็นอาการที่รู้สึกไม่สบายท้องตรงบริเวณยอดอก หรือใต้ลิ้นปี่ ที่เกิดขึ้นระหว่างหรือหลังกินอาหาร โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน เช่น จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมในท้อง เรอบ่อย แสบท้อง เรอเปรี้ยว คลื่นไส้ หรืออาเจียนเล็กน้อย เป็นต้น โดยส่วนใหญ่มักเกิดจากพฤติกรรมการกิน เช่น กินอาหารเร็วเกินไป กินอาหารปริมาณมากเกินไป กินอาหารไม่ตรงเวลา กินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด หรืออาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักดิบ ถั่ว ในปริมาณมาก จะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารย่อยอาหาร ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลมมากเกินไป เป็นต้น การใช้ยาบางชนิดที่มีผลข้างเคียงกับระบบย่อยอาหาร การเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพต่างๆ หรือปัจจัยในการใช้ชีวิต เช่น สูบบุหรี่ มีภาวะวิตกกังวล ภาวะเครียด ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน เป็นต้น

จากที่มีการกล่าวอ้างว่า “ดื่มน้ำเต้าหู้คู่กับส้ม ทำให้อาหารไม่ย่อย เพราะน้ำเต้าหู้มีโปรตีน พอเจอกับกรดจากน้ำส้ม จะทำให้โปรตีนแข็งตัว แล้วย่อยยาก” ซึ่งยังไม่มียังข้อมูลรายงานในทางการแพทย์ว่ามีผลดังกล่าว แต่โดยปกติแล้วอาหารที่เรากินเข้าไปเมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหาร สารอาหารประเภทโปรตีนจะถูกย่อยโดยเอนไซม์เปปซิน (Pepsin) เป็นเอนไซม์ที่ทำงานได้เฉพาะในสภาวะเป็นกรด ทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารต้องมีการหลั่งกรดไฮโดรคลอริก (HCl) ออกมาในระหว่างการย่อยอาหาร ซึ่งกรดไฮโดรคลอริก (HCl) มีค่าความเป็นกรดที่ pH เท่ากับ 1 - 2 เมื่อเทียบกับกรดซิตริกที่มีในผลส้มมีค่าความเป็นกรดที่ pH เท่ากับ 3 - 4 ซึ่งกรดไฮโดรคลอริกมีค่าความเป็นกรดที่สูงกว่า นอกจากนั้นสารประกอบโปรตีนจะเกิดการตกตะกอนเมื่ออยู่ใน

สภาวะที่เป็นกรด ซึ่งไม่ได้มีลักษณะเป็นของแข็งหรือแข็งตัวที่ทำให้ย่อยได้ยาก ร่างกายก็สามารถย่อยได้ตามปกติ เพราะฉะนั้นการดื่มน้ำเต้าหู้คู่กับส้ม จึงไม่ได้มีผลทำให้อาหารย่อยได้ยาก

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2553
2. พิมพ์พรรณ อนันต์กิจไพศาล. สุขภาพดีด้วยสุดยอดอาหาร 100 ชนิด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มันทรา; 2560
3. หมอชาวบ้าน. นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 31 สิงหาคม 2562], เข้าถึงได้จาก: <https://www.doctor.or.th/article/detail/10741>
4. นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร. อาหารไม่ย่อยกับกระเพาะอาหารอักเสบ. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 31 สิงหาคม 2562], เข้าถึงได้จาก: https://www.matichon.co.th/columnists/news_618435
5. ศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศศิประภา บุญญพิสิฐ. อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย. ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 5 กันยายน 2562], เข้าถึงได้จาก: <http://medicine.swu.ac.th/msmc/?p=2330>.
6. อติโรจน์ ปพัฒนเปรมสิริ. ระบบย่อยอาหาร (digestive system) [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 5 กันยายน 2562], เข้าถึงได้จาก: <https://www.scimath.org/lesson-biology/item/7036-digestive-system-7036>.