

นมเปรี้ยว : ช่วยลดน้ำหนัก จริงหรือเปล่า ?



บทความโดย: นายวรชาติ ธนนิเวศน์กุล

มีหลายๆ คนเข้าใจว่า นมเปรี้ยว หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า โยเกิร์ต ช่วยลดน้ำหนักได้ ซึ่งในความเป็นจริงจะช่วยได้มากหรือน้อยนั้นเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารอื่นๆ ร่วมด้วย บทความนี้จะแนะนำให้ท่านรู้จักกับ นมเปรี้ยว หรือโยเกิร์ต ว่ามีสรรพคุณดังที่กล่าวขานหรือไม่

นมเปรี้ยว หรือ โยเกิร์ต มีคำจำกัดความ หมายถึง นำนมโค หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้จาก นำนมโคที่เพาะด้วยเชื้อจุลินทรีย์ ทั้งนี้อาจเติมวัตถุอื่นที่จำเป็นต่อกรรมวิธีการผลิตหรืออาจปรุงแต่งสีและรสด้วยก็ได้ และประกอบด้วยมาตรฐานอื่นๆ อีกคือ

- มีโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.5 ของน้ำหนัก
- ไม่มีบัคทีเรียชนิด อี. โคไล ในนมเปรี้ยว 0.1 มิลลิลิตร
- ไม่มีวัตถุที่ทำให้ความหวานอย่างอื่นนอกจากน้ำตาล
- การเก็บรักษาอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส จำหน่ายไม่เกิน 7 วัน นับตั้งแต่วันบรรจุ

ถ้าความหมายในเชิงวิทยาศาสตร์การอาหาร นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมักของนม โดยมีการเติมเชื้อจุลินทรีย์หรือยีสต์ลงไปเพื่อหมักให้เกิดกรดแลคติก ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีรสเปรี้ยว มีกลิ่นเฉพาะตัวตามแต่เชื้อที่ใช้ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

- โยเกิร์ตชนิดครีม (Cream Yoghurt) เป็นนมเปรี้ยวที่ทำจากนมเกือบ 100 % (Natural Yoghurt) ถ้าเป็นแบบเติมผลไม้ (Flavoured Yoghurt) จะมีนมประมาณ 50-85 % และมีการเติมนมผงพว่องมันเนยเพื่อเพิ่มปริมาณโปรตีน
- โยเกิร์ตพร้อมดื่ม (Drinking Yoghurt) เป็นนมเปรี้ยวพร้อมดื่มที่ทำจากโยเกิร์ตชนิดครีมผสมด้วยน้ำผลไม้ มีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบร้อยละ 7 - 10
- เป็นแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนและแคลเซียมที่มีคุณภาพ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการเหมือน

นมทุกประการ ถ้าเป็นโยเกิร์ตชนิดครีม ที่ไม่ผสมผลไม้ แต่ถ้าเป็นชนิดอื่นสัดส่วนคุณค่า จะลดตามขนาดและปริมาณนมที่ใช้

- ช่วยในการขับถ่ายได้ดี ในคนที่มีอาการท้องผูก เพราะมีจุลินทรีย์โยเกิร์ตช่วยในการย่อย
- ใช้ทดแทนในคนที่ไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากไม่มีจุลินทรีย์สำหรับย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม

วัยใดเหมาะที่จะรับประทานนมเปรี้ยว

นมเปรี้ยวนั้นเหมาะสำหรับ การบริโภคในทุกวัยโดยเฉพาะ เพศหญิง เพื่อให้ได้รับ แคลเซียมในปริมาณที่เหมาะสมและยังมีประโยชน์สำหรับ กลุ่มคนที่ไม่สามารถดื่มนมได้ตามปกติ เนื่องจากร่างกายคนเหล่านั้นไม่มีน้ำย่อยแลคเตสสำหรับย่อยน้ำตาลแลคโตส ในนมได้ เมื่อน้ำตาลแลคโตสไม่ถูกย่อยสลายผ่านไปลำไส้ใหญ่ จุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่จะ สร้างน้ำย่อยเกิดเป็นกรดและแก๊ส ทำให้มีอาการไม่สบายท้อง และท้องเสียได้ จึงให้ รับประทานนมเปรี้ยวแทน

อย่างไรก็ตามก็มีข้อควรระวังในกลุ่มเด็กเล็ก เพราะการรับประทานนมเปรี้ยวโดยเฉพาะ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูงและมีสารอาหารจากนมน้อยกว่าชนิด ครีมที่ไม่ผสมผลไม้ จะทำให้เด็กได้รับปริมาณน้ำตาลมากเกินไปทำให้มีภาวะน้ำหนักเกิน ได้

การรับประทานที่เหมาะสม ที่จะส่งผลดีต่อร่างกาย ควรรับประทานในปริมาณใกล้เคียง กับการดื่มนม คือวันละ 2 ถ้วย (Natural Yoghurt) ซึ่งจะทำให้ได้แคลเซียม 400 – 500 มิลลิกรัมและเมื่อได้รับแคลเซียมจากอาหารอื่นด้วยก็จะเพียงพอกับความต้องการ แคลเซียมในแต่ละวัน

การเลือกซื้อนมเปรี้ยว

สิ่งแรกสุดและสำคัญยิ่งคือ จะต้องดูวันหมดอายุ ซึ่งพิมพ์ไว้บนภาชนะบรรจุ ดูสภาพภาชนะบรรจุว่าอยู่ในสภาพเรียบร้อยหรือไม่ มีรอยร้าว รอยบุบหรือไม่ ถ้ามีหรือ สภาพไม่ดีก็ไม่ควรซื้อเพราะจะทำให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

หากเป็นนมเปรี้ยวชนิดครีม จะต้องมึลัษณะกึ่แข็งกึ่เหลว ไม่แยกชั้นระหว่างนมกับน้ำ นมเปรี้ยวชนิดพร้อมดื่มไม่ควรมีตะกอนที่ก้นขวด เพราะอาจเก็บในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมก่อนนำมาขาย

มีหลายงานวิจัย พบว่า นมเปรี้ยวช่วยลดน้ำหนักได้ซึ่งยังไม่มีที่ยืนยันที่แน่นอนเพราะเป็นการทำวิจัยในสัตว์ทดลอง อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารอื่นๆที่มีประโยชน์ควบคู่ไปด้วย และนมเปรี้ยวที่มีผลต่อการลดน้ำหนักในห้องทดลอง จะเป็นนมเปรี้ยวชนิดครีม รสธรรมชาติ (Natural Yoghurt) เท่านั้น เนื่องจากนมเปรี้ยวชนิดนี้มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับนมสด ซึ่งให้สารอาหารที่ค่อนข้างครบเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหลายกลุ่ม เมื่อคุณรับประทานนมเปรี้ยวก็ควรจะต้องควบคุมปริมาณอาหารอื่นด้วย พร้อมกับออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ซึ่งจะเป็นวิธีการสร้างสมดุลให้แกร่างกายและป้องกันไม่ให้ร่างกายรับพลังงานส่วนเกินอีกด้วย แต่เนื่องจากกระแสการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของสื่อโทรทัศน์ มีการเน้นเรื่องนางแบบหุ่นบอบบางกับการดื่มนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม จึงทำให้เกิดค่านิยม/กระแสความเชื่อว่ารับประทานนมเปรี้ยวแล้วลดน้ำหนักได้อีกเหตุผลหนึ่ง ในทางตรงกันข้ามการรับประทานนมเปรี้ยวที่มีส่วนผสมของผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่มีการผสมน้ำตาล ก็จะทำให้ได้รับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายในปริมาณสูง มีผลทำให้น้ำหนักไม่ลดแล้ว ยังมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานอีกด้วย

ดังนั้น ถ้าคุณอยากลดน้ำหนัก ก็ควรที่จะสร้างสมดุลให้กับร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ครบ3มื้อ โดยเพิ่มการกินผักและผลไม้รสไม่หวานร่วมเข้าไปในมื้ออาหาร หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันมากเกินไป ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยและ อย่าลืมนะว่า หัวใจของการลดน้ำหนักที่สำคัญ ก็คือ การรักษาวินัยในตนเอง ไม่รับประทานตามใจปาก เพราะทำให้ลำบากกายได้