ผลวิจัยเผย “มะม่วงหิมพานต์” อาจมีแคลอรีน้อยกว่าที่คิด

คณะนักวิจัยจากศูนย์วิจัย Beltsville Human Nutrition Research Center สังกัดหน่วยงานวิจัยทางการเกษตร (ARS) กระทรวงเกษตรสหรัฐ (USDA) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพลังงานจากมะม่วงหิมพานต์[1] และมีการเผยแพร่ผลการศึกษาทางวารสาร Nutrients เมื่อไม่นานมานี้

(โลโก้: https://mma.prnewswire.com/media/796209/INC_International_Nut_and_Dried_Fruit_Council_Logo.jpg)

(รูปภาพ: https://mma.prnewswire.com/media/822894/INC_International_Nut.jpg)

วิดีโอ: https://www.youtube.com/watch?v=CmEGmg769rg&feature=youtu.be

อาสาสมัคร 18 คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้เข้าร่วมการศึกษาระยะเวลา 9 สัปดาห์ โดยอาสาสมัครได้รับประทานอาหารที่มีการควบคุม เสริมด้วยมะม่วงหิมพานต์ (42 กรัม/วัน) ในช่วงเวลา 4 สัปดาห์ และรับประทานอาหารที่มีการควบคุมโดยไม่เสริมมะม่วงหิมพานต์ในช่วงเวลาอีก 4 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์สุดท้ายของแต่ละช่วงได้มีการเก็บตัวอย่างอาหาร รวมถึงตัวอย่างอุจจาระและปัสสาวะของอาสาสมัครทั้ง 18 คน เพื่อวิเคราะห์โปรตีน ไขมัน และพลังงาน คณะนักวิจัยจึงสามารถระบุพลังงานที่ย่อยได้ที่แท้จริงของมะม่วงหิมพานต์

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า มะม่วงหิมพานต์ให้พลังงาน (แคลอรี) ต่ำกว่าที่มีการระบุในฉลากอาหารและในฐานข้อมูลต่างๆของสหรัฐ ซึ่งรวมถึงฐานข้อมูลสารอาหารแห่งชาติเพื่อการอ้างอิงมาตรฐาน ถึง 16% ดังนั้น ข้อมูลดังกล่าวต้องมีการแก้ไขเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลพลังงานที่ถูกต้อง ปัจจุบัน พลังงานของมะม่วงหิมพานต์ที่แสดงบนฉลากอาหารอยู่ที่ 163 กิโลแคลอรี/หน่วยบริโภค ขณะที่คณะนักวิจัยของ USDA พบว่า พลังงานที่ใช้ประโยชน์ได้ของมะม่วงหิมพานต์ 28 กรัม (1 ออนซ์) อยู่ที่ 137 กิโลแคลอรี

ขณะเดียวกัน อีกหนึ่งผลการศึกษาที่เพิ่งเผยแพร่ทางวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition ได้สรุปไว้ว่า การรับประทานมะม่วงหิมพานต์ 42 กรัม/วัน ไม่ทำให้ระดับคลอเรสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือ LDL เพิ่มขึ้น[2] นอกจากนั้นยังพบว่า การรับประทานมะม่วงหิมพานต์ 42 กรัมทุกวัน เพิ่มเติมจากอาหารตะวันตกทั่วไป อาจช่วยลดเอนไซม์ PCSK9 ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการขจัดคลอเรสเตอรอลชนิดไม่ดีจากเลือด

ทั้งนี้ การศึกษาครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก Global Cashew Council และ INC International Nut and Dried Fruit Council

อ้างอิง

[1] Baer, D., & Novotny, J. (2019). Metabolizable Energy from Cashew Nuts is Less than that Predicted by Atwater Factors. Nutrients, 11(1), 33.

[2] Baer, D. J., & Novotny, J. A. (2019). Consumption of cashew nuts does not influence blood lipids or other markers of cardiovascular disease in humans: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition, 109(2), 269-275.

ติดต่อ: INC Press Contact, press@nutfruit.org , T. +34-977-33-14-16

ที่มา: INC International Nut and Dried Fruit Council