บทวิจารณ์หนังสือ
รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

ผู้วิจารณ์ : สุภัตรา สิริสถิรสุนทร
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก



ผู้แต่ง : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
: สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
: สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน

จำนวน : 88 หน้า

ปีที่พิมพ์ : 2566

หนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” บอกถึง “การนับคาร์โบไฮเดรต เพื่อป้องกันและควบคุมเบาหวาน” ทำให้ทราบว่าคาร์โบไฮเดรตคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร บอกถึงสาเหตุของการเกิดเบาหวานระยะที่ 1 เบาหวานระยะที่ 2 และที่สำคัญคือการวางแผนการรับประทานอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน โดยจะแยกคาร์โบไฮเดรตออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ 1. คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงเดี่ยว (Monosaccharide or Simple carbohydrate) 2. คาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงซ้อน (Polysaccharide or Complex carbohydrate) จากการทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เบื้องต้น ก็จะนำเข้าสู่การนับคาร์โบไฮเดรต “เราจะนับคาร์โบไฮเดรตได้อย่างไร?” คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน หรือเรียกย่อ ๆ ว่า 1 คาร์บ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตโดยเฉลี่ย 15-18 กรัม (ปริมาณนี้ไม่ใช่น้ำหนัก)

“การนับคาร์โบไฮเดรต” หรือ “การนับคาร์บ” ในหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” เป็นการวางแผนมื้ออาหารของผู้ที่เป็นเบาหวานเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เป็นเบาหวานทราบปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่สามารถรับประทานได้ในแต่ละมื้อโดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติ โดย 1. วางแผนมื้ออาหาร 2. เรียนรู้ชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหาร แต่ละชนิด 3. ฝึกการชั่งตวง ยิ่งไปกว่านั้นยังมีรายละเอียดของ ผู้เป็นเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน ผู้เป็นเบาหวานระยะที่ 2 ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน ผู้ดูแลสุขภาพที่ต้องการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ในหนังสือ “รู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน” นอกจากจะให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ยังสามารถ อ่านและนำไปปรับใช้กับอาหารประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอาหารไทยซึ่งมีเอกลักษณ์ในด้านลักษณะ กลิ่นรส สีสัน รวมถึงคุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วน นอกจากนี้ผู้เขียนได้แยกหมวดหมู่ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปประกอบอาหารไทยได้อย่างลงตัวล้วนแล้วเป็นองค์ประกอบที่สำคัญทั้งสิ้น ได้แก่ ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์ ผลไม้ ผัก เครื่องปรุงรส รวมถึงอาหารที่ไม่มีคาร์บ ทั้งนี้ผู้เขียนยังระบุวิธีการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นได้ด้วย