

**มติที่ปรึกษา**

ฉบับที่ 21,856 วันเสาร์ที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2552

หน้า 15

**เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene)**

เบต้าแคโรทีนเป็นสารในกลุ่มของแคโรทีนอยด์ ซึ่งสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ มีสีหลายสี เช่น แดง เหลือง ส้ม ละลายในไขมัน พบได้ในผลไม้หลายชนิด ธัญพืช น้ำมัน และผักต่าง ๆ เช่น แครอท มันฝรั่ง ผักโขม มะละกอ ฟักทอง ซึ่งแอลฟาแคโรทีน เบต้าแคโรทีนและแกมมาแคโรทีนจัดเป็นโปรวิตามินเอ (provitamin A) เนื่องจาก แคโรทีนเหล่านี้สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอได้

แคโรทีนมีคุณสมบัติในการเป็นสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น และวิตามินเอ มีส่วนช่วยในการทำงานของร่างกายหลายอย่าง เช่น มีส่วนเกี่ยวข้องในการสังเคราะห์ โกลโคลิปิดบางชนิด การขาดวิตามินเอทำให้เกิดการพัฒนาของกระดูกที่ผิดปกติ เกิดความผิดปกติของตา

ปัจจุบันมีเบต้าแคโรทีนขายในรูปแบบอาหารเสริม ซึ่งได้จากการสังเคราะห์ หรือสกัดจากน้ำมันปลา สล่ำ รำย หรือเชื้อรา อย่างไรก็ตามการรับประทานเบต้าแคโรทีนในรูปแบบอาหารเสริมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน แหล่งที่ดีที่สุดในการได้รับเบต้าแคโรทีนคือ การรับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูง เช่น ผักหรือผลไม้ที่มีสีส้ม สีเหลือง สีแดง เช่น ฟักทอง มะละกอ แครอท มันฝรั่ง ผักโขม ซึ่งนอกจากร่างกายจะได้รับเบต้าแคโรทีนแล้วยังได้รับสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย เช่น วิตามิน เกลือแร่ เยื่อใยอาหารทั้งที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**มติที่ปรึกษา**

ฉบับที่ 21,865 วันจันทร์ที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2552

หน้า 23

**แคโรทีนอยด์กับการป้องกันมะเร็ง**

สารพฤกษเคมี เป็นสารประกอบเคมีที่พบในพืชโดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่มีสีส้ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สารพฤกษเคมีส่วนใหญ่จะมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แคโรทีนอยด์ จัดเป็นสารพฤกษเคมีกลุ่มหนึ่งซึ่งมีมากกว่า 600 ชนิดที่มีบทบาทสำคัญในการต้านมะเร็งสารแคโรทีนอยด์เป็นรงควัตถุที่ทำให้ผัก ผลไม้มีสีส้มสดใส

แคโรทีนอยด์ พบมากในผลไม้ประเภทส้ม ผัก ผลไม้ที่มีสีแดงและสีเหลือง รวมทั้งผักสีเขียว นอกจากนี้ยังพบแคโรทีนอยด์ ในไข่แดง สล่ำ รำย แม้กระทั่งน้ำมันปลา

เบต้า แคโรทีน เป็นแคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ ทวารหนัก เต้านม รังไข่ รวมทั้งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้ยังพบว่าแคโรทีนอยด์ชนิดอื่น เช่น แอลฟา แคโรทีน สามารถป้องกันมะเร็งเต้านม ลูทีน ป้องกันมะเร็งลำไส้ ปอด และเต้านม โสโคปีน ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ และตับอ่อน ส่วน ซีแซนทีน เกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม ปากมดลูก และลำไส้

รายงานการศึกษาจากวารสารโภชนาการแห่งสหรัฐอเมริกา แสดงให้เห็นว่าการมีระดับเบต้า แคโรทีน ในเลือดสูง เป็นผลดีต่อมะเร็งปอด แต่ไม่มีผลมากนักต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ ระดับไลโคปีนในเลือดที่สูงมีส่วนสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อมะเร็งตับอ่อน แต่มีผลน้อยกว่าในการลดความเสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก และในรายงานการศึกษาดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า อัตราการเสียชีวิตต่อมะเร็งปอดลดลงเมื่อเพิ่มการกินอาหารที่มี เบต้า แคโรทีน

ในแต่ละวัน อย่าลืมเติมสีส้มบนจานด้วยพืชผักหลายสี เพื่อให้ได้แคโรทีนอยด์