

กินพริกเพื่อสุขภาพ

คนไทยส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับพริก ซึ่งมีมากมายหลายชนิดที่ใช้ในครัวไทยและสมัครครัวไทยจำนวนมากไม่น้อยที่จะต้องฉีกพริกมาประกอบอาหารซึ่งบางครั้งจะใส่กระเทียมหรือหัวหอมสำหรับอาหารแต่ละมื้อ หลายคนพบว่าความเผ็ดของพริกช่วยให้กินอาหารได้ร่อยรื่น แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้ว่าพริกนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใดเพียงแต่รับรู้พริกทั่วไปมีรสเผ็ดช่วยให้เจริญอาหาร

พริกจะประกอบด้วยสารประกอบชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เคปโซซิน สารตัวนี้จะทำให้พริกมีรสเผ็ดและมีคุณสมบัติในทางการแพทย์ และประโยชน์ของพริกก็เป็นที่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น

ด้านการอักเสบ ช่วยป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการอักเสบ เช่น รูมาตอยด์ ไขข้ออักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ ผิวหนังอักเสบ ฯลฯ

ด้านแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา เคปโซซินมีผลต่อการต้านการติดเชื้อเช่นเดียวกับกระเทียม เคปโซซิน สามารถต้านเชื้อ ซาลโมเนลลาและอี โคไล ได้ การกินกระเทียมและพริกเป็นประจำจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันด้านการติดเชื้อ

มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร เคปโซซิน จะกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำหน้าที่บำรุงตับและกระตุ้นการไหลของน้ำดี กระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย การกินเคปโซซินแล้วกินน้ำตามมาก ๆ นับเป็นวิธีที่ดีในการรักษาโรคนอกจากนี้เคปโซซินยังช่วยอาการของกระเพาะอาหารอักเสบ

กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เมื่อกินพริกแล้วรู้สึกเผ็ดแสดงว่าอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นซึ่งแสดงว่าระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น

ยับยั้งการแพร่ของเซลล์มะเร็ง มีรายงานการศึกษาชี้ให้เห็นว่า เคปโซซิน สามารถยับยั้งการแพร่ของเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศัลยศาสตร์แห่งประเทศไทย

เดลินิวส์

ฉบับที่ 21,982 วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ หน้า 30

ประโยชน์ขององุ่นต่อสุขภาพ

ปัจจุบันนี้มีการปลูกองุ่นกันแพร่หลายมากในบ้านเรา องุ่นบางโรจนำผลผลิตไปทำไวน์ แต่บางโรจนำมาทำผลไม้สด องุ่นที่ปลูกในเมืองไทยมีมากมายหลายพันธุ์ ทั้งลูกใหญ่ ลูกเล็ก สีเขียว สีแดง สีม่วง มีเมล็ด ไร้เมล็ด มีให้ผู้นิยมบริโภคตามใจชอบ องุ่นกินได้ทั้งผลสดและแห้ง

คนส่วนใหญ่จะเคยเมล็ดองุ่นทั้ง ความจริงเมล็ดองุ่นจะมีน้ำมันที่กินได้ และเชื่อว่าน้ำมันนี้ช่วยให้ผนังหลอดเลือดแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการจับตัวของก้อนเลือด ประโยชน์ขององุ่นโดยเฉพาะองุ่นแดงหรือองุ่นม่วง ส่วนใหญ่เกิดจากสีที่มีมากที่ผิวและเมล็ดขององุ่น ซึ่งมีปริมาณมากกว่าในเนื้อองุ่นประมาณ 100 เท่า สาร **แอนโทไซยานิน** เป็นสารกลุ่มโพลีฟีนอลมีมากในองุ่นแดง หรือม่วง ส่วนสาร **แคทีชิน** มีมากในองุ่นเขียว ปริมาณสารโพลีฟีนอลที่มีอยู่ที่ผิวขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง นอกจากนี้องุ่นยังอุดม

ด้วย **กรดเอลลาจิก** ซึ่งเป็นสาร **ฟลาโวนอยด์** ที่มีผลในการต่อสู้กับมะเร็ง

องุ่นและน้ำองุ่นมีบทบาทต่อระบบหัวใจแตกต่างกัน รัศควัตถุในองุ่น แดง ม่วง และดำ จะช่วยป้องกันระบบหัวใจโดยกลไกหลายอย่าง รวมทั้งการมีองุ่นให้เลือดจับกันเป็นก้อน ยับยั้งการเกิดออกซิเดชันของ แอล ดี แอล คอเลสเตอรอล ลดระดับไขมันชนิดเลว และคุณสมบัติการต้านการเกิดหลอดเลือดแข็ง องุ่นกระตุ้นการสร้างไนตริกออกไซด์ในเยื่อบุชั้นใน ซึ่งช่วยให้เกิดการคลายตัวของผนังหลอดเลือดและทำให้ความดันโลหิตลดลง และรายงานการศึกษาเกี่ยวกับน้ำองุ่นพบว่า สามารถลดแอล ดี แอล คอเลสเตอรอล เพิ่มระดับ ไซ ดี แอล คอเลสเตอรอล และลดระดับตัวชี้วัดการอักเสบในพลาสมา

กินองุ่นครั้งต่อไป อย่าลืมกินทั้งเปลือกและเมล็ด แต่ต้องล้างให้สะอาดเสียก่อน.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมศัลยศาสตร์แห่งประเทศไทย