

! หินโชนะหนักมากมายเหลือเกิน สำหรับผลิตภัณฑ์ "สารสกัดจากเมล็ดองุ่น" ทั้งทางเคเบิ้ลทีวี อินเทอร์เน็ต บรรยายสรรพคุณสารพัด แล้วข้อเท็จจริงมันเป็นอย่างไ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ อธิบายว่า สารสกัดจากเมล็ดองุ่นที่เป็นขอดีปรารถนา คือ "โอพีซี" หรือ โอลิโกเมอริค โพรแอนโทไซยานิดินส์ (Oligomeric Proanthocyanidins) สารนี้มีสีม่วงของเรียกว่าเป็น "ชาคีม่วงแก่ม่วงโรย" เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นธาตุค้ำยันสนิมแก่ หรือ "แอนตี้ออกซิแดนท์" ที่สำคัญตัวหนึ่งซึ่งมีฤทธิ์แรงกว่าวิตามินอีกับวิตามินซีราว 30-50 เท่า แต่สรรพคุณของมันก็

เด็ดลือลือเมื่อยทำลายตัวเองได้ในห้องปฏิบัติการ

โชนะหนักอ้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์นำเข้าจากต่างประเทศ ซึ่งราคาค่อนข้างแพง จะแนะนำผู้บริโภคอย่างไร ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ความจริงไม่จำเป็นต้องซื้อเกินแพงก็ได้ เพราะสามารถกินจากอาหารผักผลไม้สีม่วงแทน ซึ่ง ผัก ผลไม้ บ้านเรามีราคาไม่แพงให้เลือกเยอะกว่าฝรั่งมาก เช่น มันม่วง ลูกหว้า ชมพู ส้มโอสีชมพู อัญชัน หรือแม้ข้าวเหนียวดำ

ถ้าเมล็ดองุ่นมีสารที่เป็นประโยชน์จริง เวลากินองุ่นควรกินเมล็ดด้วยหรือไม่ ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ดีเลยครับ กินทั้งเปลือกทั้งเมล็ดได้ก็ช่วยลดส่วนเมล็ดที่ขมฝาดหน่อย นั่นแหละคือชาคีม่วงค้ำยันม่วง นอกจากกินเมล็ดแล้ว ออกาก็กินทั้งเปลือก

สารสกัดจากเมล็ดองุ่น



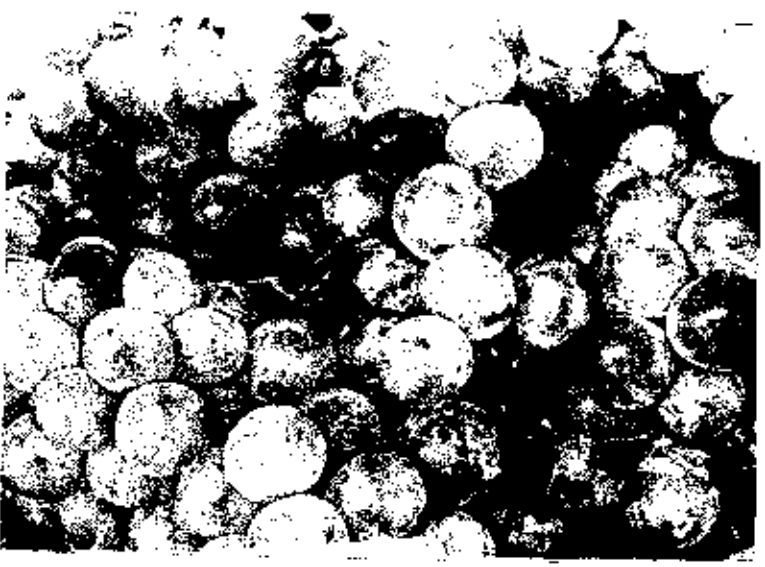
นพ.กฤษดา

ด้วย เพราะที่เปลือกก็มีธาตุช่วยคุมความดันเลือด ถ้ากินชาคีม่วงแล้วอาหารที่ควรกินไปด้วยช่วยให้คุชชิ่งยังดีขึ้นคือ ส้ม มะนาว มะเขือเทศ ส้มโอ บรอกโคลี พริกหยวก แคนตาลูปและผักสีเขียวจัด

อยากให้แนะนำสูตรลับสำหรับให้ได้ชาคีม่วงค้ำยันม่วง ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ให้กินของม่วง ได้แก่ ลูกเบอร์รี่ต่าง ๆ

ลดชั้นสารต้านอนุมูลอิสระทั่วไป คือ 1.ต้านสนิมแก่ ด้วยคุณสมบัติข้อนี้ เขาจึงชอบเอาไปโฆษณาว่าทำให้ผิวใสก็ถูก 2.ด้านเซลล์ผิดปกติในร่างกายจำพวกเนื้องอก มะเร็ง และ 3.ด้านเซลล์เสื่อมในร่างกาย จึงถูกเอามาใช้เกี่ยวกับเรื่องด้านชรา

โอพีซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีในผักผลไม้สีม่วง สารนี้สกัดพบเมื่อราวปี ค.ศ. 1936 โดย ดร.จีต





ของฝรั่ง กระหล่ำม่วง มะเขือ
ม่วง องุ่นแดง อัญชัน ลูก
หว้า ลูกคะขบ หอมแดง
ถั่วดำหรือเมล็ดข้าวเหนียว
ดำถ้าเลือกกินจากน้ำองุ่น ก็
ขอให้เลือกน้ำองุ่นแดงดี
กว่าน้ำองุ่นเขียว อันเป็น
ไวน์ก็เป็นไวน์แดงดีกว่า
ไวน์ขาว โดยอาหารเหล่านี้
เหมาะกับผู้ที่สูบบุหรี่
สูดสารพิษทำงานหนัก
นอนดึกเพราะเป็นไลโคปีน
ที่ละลายที่เชื่อมไปด้วย

อนุมูลอิสระต้องให้ธาตุม่วงนี้เข้าไปด้าน

มาต เกอติเยร์ ชาวฝรั่งเศส ดอนแรกมีชื่อเรียกเล่นว่า
"วิตามินพี" มีผลงานวิจัยว่าใช้ดีในโรคหลอดเลือด
หัวใจตีบแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันสูง
บำรุงผิวพรรณ และโรคชราอื่น ๆ

เมื่อปี ค.ศ. 2008 ที่ผ่านมวารสารประสาท
วิทยา (Journal of neuroscience) ได้ตีพิมพ์ผล
ของสารสกัดเมล็ดองุ่นที่ช่วยลด "ตะกอนสมองแก่"
ในสัตว์ทดลองซึ่งจะเป็นก้าวสำคัญของการหาวิธีป้อง
กันอัลไซเมอร์ ส่วนเมื่อต้นปี ค.ศ. 2009 วารสารวิจัย
มะเร็งทางคลินิก (Clinical cancer research)
รายงานว่าการเมล็ดองุ่นกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเม็ด

บพ.กฤษดา กล่าวด้วยว่า องุ่นแดงกับองุ่นดำ
จะมีสารโธพีซี หรือธาตุม่วงด้านม่วงโรย มากกว่า
องุ่นเขียว ส่วนองุ่นเขียวมีลาจหรือไฟเบอร์เป็นวัน
นี้มันช่วยขับล้างขยะในลำไส้ แต่จะมีแคลอรีสูงกว่า
องุ่นดำแดง ถ้าจำเป็นต้องเลือกขอให้เลือกองุ่นสีเข้ม
ดำดีที่สุดตามหลักอายุวัฒน์ที่ว่าพืชผักเลือกกินต้อง
สีเข้มเข้มปีแสดคงว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระเข้มข้น
นอกจากนี้ในน้ำองุ่นก็มีธาตุม่วงด้วย โดยเฉพาะน้ำ
องุ่นแดง ส่วนในไวน์ก็ต้องเป็นไวน์แดงจะได้มีธาตุ
ม่วงนี้มากกว่าไวน์ขาว.

นพ.พรพรหม บุญชาล : รายงาน