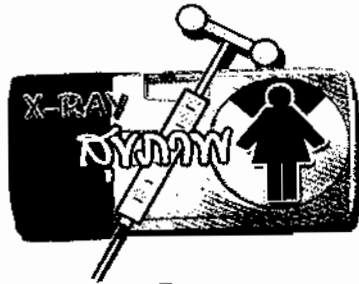


คุณประโยชน์ 'ข้าวโพด'



! เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผู้เขียนได้รับอีเมลฉบับหนึ่ง จั่วหัวว่า "ข้าวโพดต้มสุก" พร้อมมีเนื้อหาที่น่าสนใจทำนองว่า คุณแม่ของผู้ที่ส่งอีเมลฉบับนี้กำลังรักษามะเร็งช่วงใกล้ ๆ หาย เริ่มจะทานอาหารได้ เคียงจะกินข้าวโพดต้มทุกวัน ทำให้ฟื้นตัวเร็วมาก ซึ่งข้าวโพดสุกต้านมะเร็ง การแทะข้าวโพดหวานต้มน้ำโรยมะเข็มน้ำตาลล้างพิษมากกว่าผักผลไม้ นอกจากนี้ในเนื้อหาของอ้างอิงผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์แห่งสหรัฐ โคจรระบุว่าข้าวโพดหวานที่ปรุงสุกแล้วจะออกฤทธิ์ล้างพิษในร่างกายสูงขึ้นได้อย่างเด่นชัด คณะนักวิจัยแจ้งว่าข้าวโพดหวานที่ต้มหรือปิ้งจะปล่อยสารประกอบที่เรียกว่า กรดเฟอรูริก อันเป็นคุณกับร่างกายมาก"

เพื่อไขข้อกระจ่างในเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า งานวิจัยดังกล่าวเป็นของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ ดีพิทพิโนวารสารการเกษตรและโภชนาการ โดยสมาคมเคมีอเมริกัน โดยพบว่า ในการต้มข้าวโพดหวานด้วยอุณหภูมิสูง 115 องศาเซลเซียส ในเวลานานต่างกัน 10 นาที 25 นาที และ 50 นาที พบว่ายิ่งต้มนานจะทำให้มันมีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ ต้านมะเร็ง จาก 22 เปอร์เซ็นต์ 44 เปอร์เซ็นต์ และ 58 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

สารต้านอนุมูลอิสระในข้าวโพด คือ กรดเฟอรูริก กรดชนิดนี้จะอยู่ตามผนังเซลล์ของข้าวโพด ถ้าเป็นข้าวโพดดิบ กรดเฟอรูริกตัวต้านมะเร็ง



จะไม่ค่อยออกมา แต่พอเอาไปต้มหรือย่าง กรดเฟอรูริก จะออกมามากขึ้น เพราะผนังเซลล์ถูกความร้อนสลายไป จะช่วยปลดปล่อยกรดเฟอรูริก ต้านมะเร็งออกมาได้เยอะขึ้น การต้มนาน ๆ ข้อดี คือ ปล่อยสารต้านมะเร็งออกมา

มาก ทำให้แข็งที่ไม่ย่อย กลายเป็นแป้งที่ย่อยได้ดีขึ้น แต่ถ้าต้มนานจนเกินไปอาจทำให้ข้าวโพดเหลือแคไฟเบอร์

นอกจากนี้ข้าวโพดยังมีสารเหลืองที่เป็นของดี คือ สารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มลูทีน และ ซีแซนทีน จะช่วยชะลอปัญหาจอประสาทตาเสื่อม หรือตามองจากจอตาเสื่อม

กรดเฟอรูริกเป็นของดี นอกจากข้าวโพดแล้ว ยังมีในธัญพืชอื่นเช่น ข้าว ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต เมล็ดกาแฟ ถั่วลิสง แอปเปิ้ล ส้ม อาติชอกและสับปะรดด้วย

นพ.กฤษดา อธิบายว่า ข้าวโพดที่เรานำมารับประทานนั้น ใน ข้าวโพดอ่อน จะมีแป้ง ลาก และสารต้านอนุมูลอิสระ สำหรับ ข้าวโพดดิบ ๆ ไม่ควรรับประทาน เพราะจะมีแป้งที่ไม่ย่อย ถ้ารับประทานเข้าไป

จะทำให้ท้องอืด แป้งดังกล่าวจะไปหมักคั่งในท้อง ข้าวโพดต้มหรือย่าง จะต่างกันข้าวโพดดิบ แป้งที่ไม่ย่อยจะถูกย่อยง่ายขึ้น โดยเฉพาะข้าวโพดหวานน้ำนวดดีที่สุด นอกจากนี้ข้าวโพดที่กำลังงอก เหมือนมีดินอ่อนอยู่ในเมล็ดข้าวโพด จะมีสารก้าน้ำเหมือนข้าวกล้องงอก มีประโยชน์คือสมอง

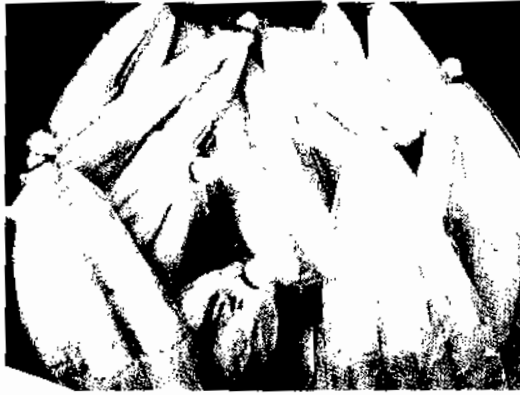
สีของข้าวโพดที่แตกต่างกันตามสายพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ ไม่ว่าจะเป็ สีเหลือง สีเหลืองอ่อน สีม่วงดำ ก็ตามแต่ใครจะชอบ แต่ที่อยากแนะนำ คือ ให้รับประทานข้าวโพดสีก่อนข้างเข้ เช่น เหลืองเข้มจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ กลุ่ม "ลูทีน" และ "ซีแซนทีน" เยอะ ส่วนสีดำหรือสีม่วงเข้ม เพราะจะมีสารไอพิซี เหมือนสารสกัดในเมล็ดถั่ว

ใครควรรับประทานข้าวโพดบ้าง ? นพ.กฤษดา



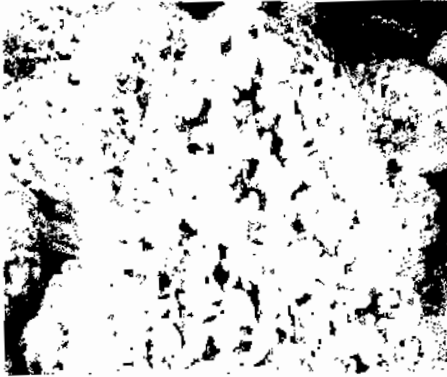
นพ.กฤษดา ศิรามพุช

กล่าวว่า วิชเด็ก เพราะจะช่วยสร้างเซลล์ประสาทที่จอตา รวมถึงคนที่ใช้สายตาเยอะ นั่งหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ หรือโดนแดด ถิ่น และฝุ่นเยอะ จอประสาทตาอาจจะเสื่อมง่าย นอกจากนี้ในคนเป็นมะเร็ง หรือเป็นโรคอัลไซเมอร์ ก็ควรรับประทาน เพราะจะมีสารต้าน



อนุมูลอิสระเยอะ

ส่วนคนที่ไม่ควรรับประทานข้าวโพด คือ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องอืดบ่อย หรือว่าลำไส้ข่อยยาก รวมไปถึงคนที่เพิ่งผ่าตัดช่องท้องมาใหม่ ๆ เพราะจะทำให้ท้องอืดได้ง่าย



ถ้าเป็นข้าวโพดแล้วควรรับประทานหรือไม่ ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า อันนี้ก็ดี เพราะข้าวโพดก็จะมีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟีนอลิก คือ ในข้าวโพดก็จะมีเสี้ยวขนาดเล็กเล็ดออกไปหมด แต่จะมีสารกลุ่มฟีนอลิกมาแทนที่ แต่คนไทยอาจจะไม่ชอบ เพราะฝืดคอ

ส่วนที่หลายคนสงสัยว่า ควรจะรับประทานข้าวโพดกี่แกลบนั้น นพ.กฤษดา บอกว่า ก็ให้สลับกัน

ไป เช่นวันนี้รับประทานข้าวโพดอ่อน วันต่อมาอาจจะรับประทานข้าวโพดหวานต้มหรือย่าง ทั้งนี้การรับประทานมากหรือถึงจนเกินไป อาจจะทำให้ได้แป้ง และน้ำตาลในปริมาณมาก ทำให้อ้วนได้เช่นกัน

ทำไมบางคนกินข้าวโพดที่ต้มสุกแล้วแต่ยังมีปัญหาท้องอืด ? นพ.กฤษดา กล่าวว่า เนื่องจากลำไส้บางคนจะไวต่อแป้งบางตัวในข้าวโพด ก็เลยทำให้เกิดอาการท้องอืด ดังนั้นวิธีแก้ คือ ก่อนนำไปต้มควรแช่น้ำค้างคืนไว้ หรือถ้าไม่มีเวลาก็ต้มให้นานที่สุด.

นพพรรัช บุญชาญ : สัมภาษณ์