

ประโยชน์ของสารต่อต้านอนุมูลอิสระต่อร่างกาย (Things You Need to Know About Antioxidant Health Benefits)

ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่ดีที่สุดของสารต่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีสีส้ม สีส้มและสีชมพูที่ผ่านการขัดสีน้อยจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก ดังนั้นการรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีส้มและหลายชนิดจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดและเกิดผลประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุด อีกทั้งยังได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ เช่น วิตามิน เกลือแร่ และเยื่อใยอาหารรวมทั้งสารออกฤทธิ์จากพืช (phytochemicals) ตัวอื่น ๆ อีกด้วย การรับประทานอาหารที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับตา อัลไซเมอร์ และมะเร็งบางชนิด การรับประทานสารต่อต้านอนุมูลอิสระในรูปอาหารเสริมจะมีผลบวกต่อร่างกายน้อยกว่าการรับประทานผักและผลไม้ ในระหว่างวันอาจจะหาชาเขียวร้อนหรือเย็นดื่ม หรือดื่มน้ำทับทิมก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

ผักและผลไม้ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ผักโขม, แครอท, มะเขือเทศ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศ, ผลไม้ตระกูลส้ม, ฟักทอง, ถั่วงอก, ถั่วงอกที่ผ่านการขัดสีน้อย หรือผักและผลไม้ที่มีสีเข้ม.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประโยชน์ของบลูเบอร์รี่ (Blueberry Health Benefits)

บลูเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง ให้พลังงานน้อยและมีเยื่อใยอาหารสูง นอกจากนี้บลูเบอร์รียังมีวิตามินซี และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีผลดีต่อหัวใจอยู่สูง ช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ส่งผลดีต่อการมองเห็น การทำงานของสมองและระบบย่อยอาหาร จากการทดลองของ Tufts University ในการตรวจสอบความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากผักและผลไม้เกือบ 60 ชนิด พบว่าบลูเบอร์รี่อยู่ในกลุ่มที่มีกิจกรรมสูงที่สุด นั่นคือ บลูเบอร์รี่สามารถยับยั้งอนุมูลอิสระซึ่งจะส่งผลร้ายต่อเซลล์ร่างกายได้ สารต่อต้านอนุมูลอิสระในบลูเบอร์รี่คือ anthocyanidins ซึ่งเป็นสารที่มีมากในผลไม้ที่มีสีน้ำเงินแดงเข้ม บลูเบอร์รี่มี anthocyanidins สูงกว่าไวน์แดงถึง 38 เปอร์เซ็นต์ สารต่อต้านอนุมูลอิสระและสารออกฤทธิ์ที่ได้จากพืช (phytonutrients) ป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้โดยการป้องกันการออกซิไดซ์คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี และป้องกันการเกาะตัวของคอเลสเตอรอลที่เส้นเลือดหัวใจ และยังช่วยให้เส้นเลือดหัวใจมีความแข็งแรงมากขึ้น สารประกอบกลุ่มฟีนอล (Phenolic compounds) ที่มีในบลูเบอร์รี่อาจจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งรังไข่ นอกจากนี้บลูเบอร์รียังมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์คือ kaempferol ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งรังไข่.

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์