

มติชน

ปีที่ 33 ฉบับที่ 11791 วันอังคารที่ 22 มิถุนายน พุทธศักราช 2553 หน้า 10

'อ.ส.พ.' ค้นพบ 25 ชนิด พืชพรรณใหม่ของโลก

เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน นางก่องกานดา ชยามฤต ผู้อำนวยการสวนพฤกษศาสตร์ (อ.ส.พ.) แถลงข่าว "การค้นพบพรรณไม้ใหม่ของโลก" ว่า ตลอด 10 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการ อ.ส.พ.สำรวจพบพืชพรรณใหม่ของโลกในประเทศไทย และได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร ระหว่างปี 2544-2552 จำนวน 10 วงศ์ 25 ชนิด ประกอบด้วย วงศ์กุศตทางค่าง คือ ก้านดำทองแดง ปะทักสุเทพ วงศ์เทียน คือ เหี่ยวกุ่มใบเล็ก เทียนพระบารมี เทียนดารณี ปวงกาญจนมา หญ้าเทียนดอกขาว เทียนผ้าห่มปก เทียนพังกัด้าย เทียนbungทอง ชมพูสีวัน เทียนแพงพวย เทียนเดื่อน้อย เทียนไทรบุญ วงศ์ดอกพริ้ว คือ หญ้าดอกสายเชียงคารา วงศ์คำป่า คือ นางอน สากถนขา วงศ์กล้วยไม้ คือ อีวระอองจันทร์ เอื้องศรีประจิม เอื้องศรีเชียงดาว วงศ์ชิง-ช้า คือ เปราะภูแม่ฮ่องสอน เปราะภูสวรรค์ กระเจียวราชินี

นางก่องกานดา กล่าวว่า วงศ์ชิงช้า คือ ชิงช้าภูคาและกะพ้อปีภูสะ ทั้งนี้พรรณไม้ใหม่ของโลกถูกนำไปจัดเก็บรักษาอยู่ที่หอพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ เพื่อเก็บตัวอย่างและรักษาตัวอย่างพันธุ์ไม้ตามหลักสากล นอกจากนี้ อ.ส.พ.ได้ศึกษาวิจัยในพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติอุบลูสุเทพ-ปุย จ.เชียงใหม่ อุทยานแห่งชาติภูสวนทราย อ.นาแห้ว จ.เลย อุทยานแห่งชาติภูผาม่าน อ.ภูผาม่าน จ.ขอนแก่น และอุทยานแห่งชาติเขาค้อ-ผดุงรัง อ.ชนแดน จ.เพชรบูรณ์ พบตัวอย่างพืชที่น่าสนใจในอุทยานแห่งชาติภูสวนทราย เช่น กระโดนฤๅษี ระฆังทอง ดาวลดา สะเม็ก และกล้วยไม้ดั่ง ซึ่งทั้ง 5 ชนิดอยู่ในบัญชีพืชที่ถูกคุกคาม นอกจากนี้ ในปี 2554 จะสำรวจความหลากหลายอีก 3 พื้นที่ คือ อุทยานแห่งชาติด้าสะแกกั้น จ.น่าน วนอุทยานถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน จ.เชียงราย และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าถ้ำผาหล่ม จ.พิษณุโลก

มะเขือเทศ

ฉบับที่ 22,169 วันพฤหัสบดีที่ 24 มิถุนายน ๒๕๖๓ หน้า ๑๘

มะเขือเทศกับประโยชน์ต่อสุขภาพ (Facts on the Health Benefits of Tomatoes)

1. สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง จากรายงานการวิจัยพบว่าการรับประทานสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นอาหารเสริมไม่ได้ให้ประโยชน์เท่ากับการรับประทานอาหารที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น การรับประทานมะเขือเทศจะทำให้ร่างกายได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าการรับประทานวิตามินเอ และแคโรทีนอยล์หลักในมะเขือเทศคือ ไลโคปีน ซึ่งเป็นสารที่ละลายในไขมัน ดังนั้นจึงควรรับประทานมะเขือเทศกับน้ำมันมะกอกหรืออาหารที่มีไขมันที่ดีอื่น ๆ
2. ไลโคปีนช่วยในการป้องกันความดันโลหิตสูง และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ การรับประทานมะเขือเทศประมาณ 1 ถ้วย ร่างกายจะได้รับไลโคปีนมากกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน มะเขือเทศจึงได้รับการจัดให้เป็นอาหารที่เป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุดแหล่งหนึ่ง
3. ไลโคปีนที่พบในมะเขือเทศช่วยในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้การทำงานร่วมระหว่างไลโคปีนและสารอาหารอื่น ๆ ในมะเขือเทศช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี
4. วิตามินซีและเบต้าแคโรทีนในมะเขือเทศเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่ทำงานร่วมกันในการกำจัดสารอนุมูลอิสระ ดังนั้นการดื่มน้ำมะเขือเทศสดที่คั้นเอง (ดีกว่าน้ำมะเขือเทศขวดหรือกล่อง) ช่วยลดการแข็งตัวของเลือดและลดอาการอักเสบ.