



เกษตรนิเวศ

ฉบับที่ 22,171 วันเสาร์ที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2553 หน้า 30

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสารต่อต้านอนุมูลอิสระในผลไม้  
(Things You Need To Know About Antioxidants In Fruit)

เซลล์ในร่างกายคนเราจะได้รับการถูกทำลายอยู่เสมอจากมลพิษต่าง ๆ สารฆ่าแมลง บุหรี่ และสารพิษอื่น ๆ รวมทั้งการเครียด และสิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้เซลล์ได้ซ่อมแซมตัวเองและถูกทำลายและมีส่วนในการทำให้เกิดมะเร็ง โรคหัวใจและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ สารต่อต้านอนุมูลอิสระสามารถไปหยุดยั้งการทำงานของอนุมูลอิสระได้ ซึ่งเราจะพบสารต่อต้านอนุมูลอิสระได้ในผักและผลไม้ต่าง ๆ โดยเฉพาะผักและผลไม้สด มะเขือเทศมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อย่างไรก็ตามการที่จะได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระจากมะเขือเทศให้ได้ผลดีที่สุดควรเป็นมะเขือเทศที่ผ่านการปรุงรสบางส่วนโดยเฉพาะการปรุงร่วมกับน้ำมันมะกอก จากการวิจัยพบว่า

ผลไม้มีสียิ่งเช่นจะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงรวมทั้งสารอาหารอื่น ๆ อีก เช่น วิตามินและเกลือแร่ ผลไม้ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ พลับ, ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่, กีวี, องุ่นแดง, การพทุตัสส้มและสับปะรด เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ สูงสุด จึงควรรับประทานผักและผลไม้ที่หลากหลายและมีสีล้วนต่าง ๆ หลายสี นอกจากสารต่อต้านอนุมูลอิสระแล้ว ผลไม้อีกยังเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ โดยเฉพาะโพแทสเซียม, ซีลีเนียม, โฟเลตและวิตามินบี ๒ และซีลีเนียมยังมีเยื่อใยอาหารและน้ำที่จะทำให้ร่างกายสดชื่น

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มติชน

ปีที่ 33 ฉบับที่ 11993 วันพฤหัสบดีที่ 24 มิถุนายน พุทธศักราช 2553 หน้า 31

วิจัยชี้ชัดเสาส่งสัญญาณมือถือ  
ไม่อันตรายต่อทารกในครรภ์

ผลวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อังกฤษ (บีเอ็มเจ) เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน ระบุว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องอยู่ใกล้กับเสาส่งสัญญาณบริการโทรศัพท์มือถือ จะไม่ทำให้เด็กในครรภ์เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวและโรคมะเร็งอื่นๆ ในเด็กทารก

ทั้งนี้ การวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาเด็ก 1,397 คนทั่วประเทศอังกฤษที่ป่วยเป็นมะเร็งก่อนอายุ 5 ขวบ ในช่วงระหว่างปี 2542 ถึงปี 2544 โดยเด็กแต่ละคนจะถูกนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับเด็กเพศเดียวกันและเกิดวันเดียวกันอีก 4 คน ซึ่งถูกเลือกจากทะเบียนเกิดของอังกฤษ หลังจากนั้นนักวิจัยได้นำข้อมูลของการส่งสัญญาณโทรศัพท์มือถือจำนวน 76,890 เครื่องในอังกฤษในช่วงปี 2539 ถึงปี 2544 แล้วใช้ที่อายุของเด็กๆ ในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อมาคำนวณระดับของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ส่งไปยังบ้านต่างๆ และกระจายออกจากเสาส่งสัญญาณบริการโทรศัพท์มือถือ พบว่า เด็กๆ ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง

ไม่ได้อยู่ใกล้กับเสาส่งสัญญาณมากกว่าเด็กๆ ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

ศาสตราจารย์พอล เอลเลียต จากวิทยาลัยอิมพีเรียลในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ หัวหน้าทีมวิจัยครั้งนี้เปิดเผยว่า ประชาชนส่วนใหญ่กังวลกับการอาศัยอยู่ใกล้กับเสาส่งสัญญาณบริการโทรศัพท์มือถือว่าจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กๆ แต่จากการศึกษาไม่พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่อาศัยอยู่ใกล้กับเสาส่งสัญญาณดังกล่าว ลูกที่ออกมาจะมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งมากกว่าเด็กที่อาศัยอยู่ไกลออกไปแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยเดือนว่าขณะนี้ยังไม่มียุทธศาสตร์เกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือกับหญิงตั้งครรภ์ว่าจะส่งผลกระทบต่อลูกในท้องหรือไม่ เนื่องจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ออกมาจากตัวเครื่องโทรศัพท์มือถือระหว่างการสนทนาในที่สูงกว่าคลื่นที่ออกมาจากเสาส่งสัญญาณหลายเท่า และการวิจัยครั้งใหม่จะไปทำการศึกษาระวังวัยทารก ไม่ใช่มะเร็งที่เกิดเมื่อโตแล้ว (เอเอฟพี)