

ฉบับที่ 23,332 วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2556 หน้า 21



เรื่องน่ารู้ของสาหร่าย อีมาโตคอกคัส พลูวิโอสิส แหล่งสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง

ไถ่ถามเพราะชน ฉันทิ คนก็งมเพราะแต่ง ฉันทัน... คำๆ นี้ยังคงเป็นคำที่แสดงให้เห็นสังขรณ์ของมนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย ดังนั้นตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมาได้มีการคิดค้นเทคโนโลยีและค้นหาสารสกัดต่างๆ เพื่อช่วยต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายสร้างขึ้นมา ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเสื่อมถอยของเซลล์และความชรานั้นเอง

ปัจจุบันนักวิจัยพบว่า อาหารหลายชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้ เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน โกลเอนไซม์คิวเทน เป็นต้น และล่าสุดกับอีกหนึ่งสารต้านอนุมูลอิสระที่กำลังได้รับความสนใจ และเริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ก็คือ "แอสตาแซนธิน"

แอสตาแซนธิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระสีแดงที่สกัดจากสาหร่าย "อีมาโตคอกคัส พลูวิโอสิส" ซึ่งจัดเป็นสาหร่ายขนาดเล็กที่เป็นต้นกำเนิดของห่วงโซ่อาหาร ที่สามารถพบได้ในประเทศแถบสแกนดิเนเวีย ซึ่งสาหร่ายดังกล่าวจะผลิตสารต้านอนุมูลอิสระที่เข้มข้น เมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ขาดอาหาร และน้ำ หรือในภาวะ



งานวิจัยเปรียบเทียบค่าการต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด พบว่า แอสตาแซนธินมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซี 6,000 เท่า สูงกว่าโคเอนไซม์ คิวเทน 800 เท่า สูงกว่าคาทีซินซึ่งเป็นสารสกัดจากชาเขียว 560 เท่า วิตามินอี 550 เท่า และสูงกว่าเบต้าแคโรทีน 40 เท่า

ที่ต้องเผชิญกับแสงแดด ความร้อนหรือความหนาวเย็นแปรปรวนมากกว่าปกติ สาหร่ายจะปรับกลไกการทำงานของเซลล์ให้ผลิตสาร "แอสตาแซนธิน" ขึ้นมาเก็บสะสมไว้ เพื่อเป็นเกราะป้องกันเซลล์จากภาวะขาดน้ำและอาหารที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งทำให้สาหร่ายอยู่ในภาวะที่ขาดน้ำและอาหารได้นานถึง 20 ปี ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์จึงนำคุณสมบัติของนี้ไปวิจัยและพัฒนาสู่การค้นพบสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง

จากงานวิจัยเปรียบเทียบค่าการต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด พบว่า แอสตาแซนธินมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินซี 6,000 เท่า สูงกว่าโคเอนไซม์ คิวเทน 800 เท่า สูงกว่าคาทีซินซึ่งเป็นสารสกัดจากชาเขียว 560 เท่า วิตามินอี 550 เท่า และสูงกว่าเบต้าแคโรทีน 40 เท่า



ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีสาหร่าย "อีมาโตคอกคัส พลูวิโอสิส" ซึ่งเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ "แอสตาแซนธิน" ที่มีประสิทธิภาพสูง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์โดยเฉพาะผิวพรรณ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด มองโลกในแง่ดี ตลอดจนหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น แสงแดด ฝุ่นละออง คิวโนห์ มลภาวะต่างๆ ควบคู่กันไป

แม้ว่าเราจะไม่สามารถหยุดความเสี่ยงของเซลล์และผิวพรรณได้ แต่หากเรารู้จักดูแลและบำรุงอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้ผิวพรรณและเซลล์ต่างๆ สวยใสเปล่งปลั่งสุขภาพดี ดูอ่อนกว่าวัยนั้นอยู่กับเราได้นานขึ้น ■