

ปีที่ 34 ฉบับที่ 11859 วันพฤหัสบดีที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 19

## ผิวสวยได้ทุกวันด้วยไลโคปีนในมะเขือเทศ

สถาบันวิจัยและพัฒนาภาคเกษตรแห่งประเทศญี่ปุ่น นำเสนอผลวิจัยที่สร้างความมหัศจรรย์ให้กับผู้บริโภคทั่วโลก โดยระบุว่า มะเขือเทศหนึ่งผลสามารถให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และยังมีอุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากสารสีแดงในมะเขือเทศ อย่าง “เบต้าแคโรทีน” ซึ่งเป็นสารชนิดหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่พบมากในมะเขือเทศ และผลไม้ที่ให้สารสีแดง สีส้ม และเหลือง ปัจจุบัน ได้ค้นพบสารสีแดงชนิดใหม่ที่เรียกว่า “ไลโคปีน” (Lycopene) สารธรรมชาติที่มะเขือเทศสร้างขึ้นเอง ทำหน้าที่เป็นเนื้อเยื่อสำคัญในการหล่อลื่นและป้องกันเซลล์ของมะเขือเทศต่อความเข้มข้นของรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่รุนแรง เพื่อให้ต้นอ่อนได้เจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ และไลโคปีนนี้มีประสิทธิภาพที่สำคัญและจำเป็นแก่ร่างกาย ทั้งการต่อต้านอนุมูลอิสระเพิ่มความงามให้ผิวพรรณและป้องกันโรคร้ายต่างๆ

ดร.ทาคูชิ ชิราซาว่า อาจารย์ประจำหลักสูตรเวชศาสตร์การชะลอวัย หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุนเทนโด กล่าวว่า รังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือรังสียูวี (UV) นับเป็นศัตรูตัวฉกาจของผิวหนัง เป็นที่มาของสาเหตุหลักๆ กว่า 80% ที่ทำให้คอลลาเจนในชั้นผิวเกิดการแตกตัว เสื่อมสภาพ และลดปริมาณลงอย่างรวดเร็ว เป็นเหตุให้ผิวหนังเกิดความเหี่ยวย่นและมีริ้วรอย ซึ่งทางลัดสู่ผิวสวยที่ไม่ต้องเจ็บตัวและเสียเวลา แดมทำไดง่างๆ เพียงเลือกรับประทานมะเขือเทศเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ร่างกายและผิวได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระอย่าง “ไลโคปีน” ที่อุดมอยู่ในผลไม้กลุ่มมะเขือเทศ แดงโม และฟิงก์เกรปฟรุต

“จากการศึกษาและวิจัยพบว่า ไลโคปีนมีประสิทธิภาพอันทรงพลังในการต่อต้านอนุมูลอิสระได้มากกว่าวิตามินอีถึง 100 เท่า ในปริมาณที่เท่ากัน โดย ไลโคปีน จะทำงานร่วมกับออกซิเจนในกระแสเลือด เพื่อจับสารอนุมูลอิสระและขับออกจากร่างกาย พร้อม

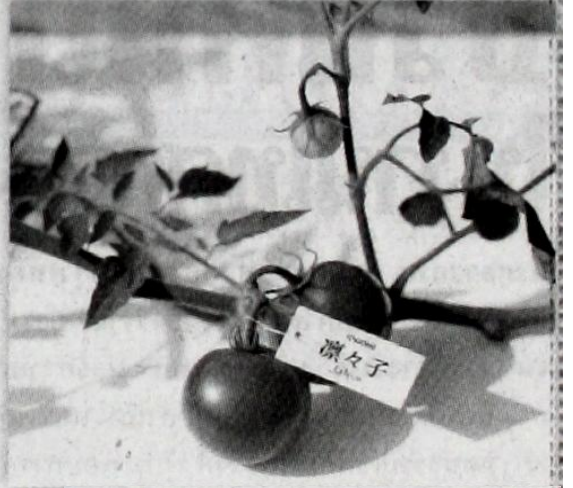
ทำหน้าที่เติมน้ำและความชุ่มชื้นเสมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันให้กับคอลลาเจนในชั้นผิวอีกด้วย”

คนเราเมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะต้องพบกับปัญหาผิวหมองคล้ำ ฝ้า และกระ ซึ่งสาเหตุหลักๆ เกิดจากเม็ดสีหรือเมลานินได้ชั้นผิวได้รับรังสียูวีมากเกินไปและสะสมเป็นระยะเวลานาน แม้สาว ๆ จะใช้ครีมที่อุดมด้วยวิตามินซีและอี หรือครีมกันแดด SPF สูงๆ เพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากรังสียูวีโดยตรง แต่นั่นก็เป็นเพียงการป้องกันจากภายนอกเท่านั้น เราควรสร้างภูมิคุ้มกันจากภายในควบคู่กันด้วย โดยสาร “ไลโคปีน” ในมะเขือเทศมีประสิทธิภาพสามารถกำจัด



อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นบนผิวหนัง พร้อมทั้งยังสกัดกั้นและยับยั้งการสร้างเมลานินด้วยการลดทอนปฏิกิริยาของไทโรซิเนส ซึ่งมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างเมลานินได้อีกด้วย

ปัจจุบันมีการโฆษณาชวนเชื่อหลากหลายในการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคอลลาเจนเพื่อให้ผิวดูอ่อนเยาว์ตลอดเวลา หากสาว ๆ คนไหนที่คิดอยากจะลองหาคอลลาเจนมารับประทาน ลองเลือกรับประทาน “มะเขือเทศ” ผลไม้มหัศจรรย์ ที่นอกจากจะช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของปัญหาหริ้วรอย ฝ้า และกระ ยังเป็นผู้ช่วยคนสำคัญของผิวในการเติมคอลลาเจนธรรมชาติอีกด้วย ซึ่งจากการวิจัยปี พ.ศ. 2554 ของประเทศอังกฤษ พบว่า ผู้หญิงจำนวน 20 คน ที่บริโภคซอสมะเขือเทศเข้มข้น ที่มีสาร “ไลโคปีน” เพียงอย่างเดียว เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 12 สัปดาห์ สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของสารอนุมูลอิสระ “MMP-1” ที่เป็นต้นเหตุให้คอลลาเจนในชั้นผิวแตกตัวและเสื่อมสภาพได้ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่บริโภคน้ำมันมะกอกเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งยืนยันว่า สาร “ไลโคปีน” มี



ส่วนช่วยเสริมโปรคอลลาเจน (Procollagen) สารตั้งต้นในการสร้างคอลลาเจนของผิวหนังให้มีจำนวนเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ การรับประทานมะเขือเทศควบคู่กับผักและผลไม้ที่ให้วิตามินซี อาทิ ส้ม มะนาว มะขามเทศ ก็เหมือนเพิ่มประสิทธิภาพแบบคูณสองให้กับผิว เพราะวิตามินซี เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในน้ำเท่านั้น โดยจะทำหน้าที่ป้องกันและผลัดคืนสารอนุมูลอิสระบริเวณด้านนอกของเซลล์ผิวหนัง ส่งผลให้ผิวขาวกระจ่างใส ส่วน “ไลโคปีน” เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในไขมัน ทำหน้าที่ป้องกันและผลัดคืนสารอนุมูลอิสระในระดับเยื่อหุ้มเซลล์ในร่างกายนทำให้เซลล์ผิวแข็งแรงจากภายในได้อีกด้วย

ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มการดูดซึมของไลโคปีนให้กับผิวมากขึ้น ควรเลือกไลโคปีนจากมะเขือเทศที่ผ่านกระบวนการให้ความร้อน ไม่ว่าจะเป็นการผัด หรือต้มก็ตาม ทำให้ร่างกายและผิวพรรณได้รับไลโคปีนที่มีประสิทธิภาพดียิ่งกว่าการรับประทานแบบสด เพราะไลโคปีนทนต่อความร้อน จึงไม่ต้องกังวลว่าสารไลโคปีนจะลดจำนวนลงจากกระบวนการเหล่านั้น