

ปีที่ 34 ฉบับที่ 11975 วันพุธที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 21

‘ผักพื้นบ้าน-ผลไม้ไทย’ สารต้านอนุมูลอิสระเพียบ

“กินอาหารให้ครบ 5 หมู่” เป็นข้อมูลที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่หลายสิบปีมาแล้ว แต่ถ้าถามว่าจะมีสักกี่คนที่กินได้ครบทั้ง 5 หมู่จริงๆ โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งอุดมอยู่ในผักและผลไม้ต่างๆ คำตอบที่ได้รับจะไม่ธรรมดาทีเดียว

เพราะมีผลการศึกษาวิจัยออกมาว่า คนไทยมากกว่า 70% กินผักและผลไม้ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน ซึ่งเป็นมาตรฐานขั้นต่ำขององค์การอนามัยโลก สรุปว่า คนไทยมากกว่า 70% ยังขาดคุณค่าทางอาหาร ว่ากันเถอะ

ด้วยเหตุผลที่อ้างว่า ไม่ชอบบ้าง อ้างว่าไม่อร่อย และก็หลีกเลี่ยงมาโดยตลอด หากรวมได้รับประทานอาหารกับคนหมู่มาก เชื่อได้เลยว่าจะต้องมีคนที่มียุติกรรมเขี่ยผักเอาไว้ข้างจาน และเมื่อมีผลไม้เสิร์ฟเพื่อล้างปาก ก็จะมีคนที่ไม่คิดจะแตะเข้าปากแม้แต่คำเดียว

จึงไม่ต้องแปลกใจเลยที่ว่า ทำไมคนปัจจุบันถึงมีแนวโน้มเป็นโรคเรื้อรังทั้งมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดเพิ่มจำนวนมาก

สาเหตุหลักๆ ล้วนมาจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งสิ้น เพราะผลวิจัยก็ชัดเจนแล้วว่าผักและผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงสารพัดโรคต่างๆ ได้

เราลองมาดูคุณค่า ผักและผลไม้ ว่า มีคุณค่าต่อสุขภาพอย่างไรกันดีกว่า คุณค่าของผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีสารพฤกษเคมีที่มีคุณสมบัติช่วยเสริมสุขภาพได้หลายตัว ทั้งนี้ ในงานประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 จัดโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ศ.ดร.นันทวัน บุญยะประภัศร จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) อธิบายว่า ผลไม้ไทยอุดมไปด้วยสารพฤกษเคมีมากถึง 7 ชนิด ได้แก่

1.โยอาหาร มีประโยชน์ในการช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาล ไขมัน และคอเรสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายได้เร็ว จึงลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดอนุมูลอิสระ ทำให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้มีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวาน

2.คาร์โบไดนิยต์ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันโรคไตในผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยกรองแสงยูวีสีน้ำเงิน ลดความเสี่ยงในการ

เป็นต่อกระเจก

3.ฟลาโวนอยด์ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์กลุ่มไอโซฟลาโวนอยด์มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเพศหญิง กลุ่มแคเทชิน ช่วยเรื่องการควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มแอนโทไซยานิน ซึ่งมีสีแดงยังช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันเซลล์ประสาท และบำรุงสายตา

4.กรดฟีนอลิกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นเอนไซม์ที่ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ลดปริมาณออกซิไดซ์แอลดีแอล ด้านการก่อกลายพันธุ

5.กรดอินทรีย์ เป็นสารที่ให้รสเปรี้ยวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

6.เทอร์ปีน เป็นสารที่ให้กลิ่นหอมมีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็ง

7.พรีไบโอติก ประกอบด้วย อินนูลิน และโอลิโกแซคคาไรด์ ช่วยให้แบคทีเรียก่อโรคและมีประโยชน์สมดุลกัน และทำให้เกิดเมตาโบไลต์ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

“ผลไม้ที่มีสารพฤกษเคมีเหล่านี้เป็นจำนวนมาก อาทิ ส้ม ส้มโอ มีวิตามินซีสูง มีสารคาร์โบไดนิยต์ ฟลาโวนอยด์ และกรดอินทรีย์, สับปะรด มีสารคาร์โบไดนิยต์ โยอาหาร กรดอินทรีย์, กล้วย มีแคเทชิน ฟลาโวนอยด์ โยอาหาร อินนูลิน และทับทิม มีแอนโทไซยานิน กรดฟีนอลิก เป็นต้น แต่ที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือสารพฤกษเคมีแต่ละตัวในผลไม้มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเกือบทั้งหมด” ศ.ดร.นันทวัน กล่าว

ส่วนผักพื้นบ้านของไทย ผศ.ดร.ศิริพร ตันติโพธิ์พิพัฒน์ จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า จากการทำโครงการวิจัยเรื่อง “การสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์เชิงสุขภาพของพืชอาหารในพื้นที่ปลูกผักพันธุ์กรรมพืช จ.กาญจนบุรี” พบว่า ผักพื้นบ้านล้วนมีผลที่แสดงการต้านอนุมูลอิสระ เช่น ยอดอ่อนหนามปูยาสด ผลมะกอกป่าสด ดอกกระโดนสด และมีฤทธิ์ต้านการกลายพันธุ์ เช่น ผลมะกอกป่าสด ยอดหรือใบอ่อนผักหวานป่าสด และดอกโพลปัดม

ผศ.ดร.ศิริพร กล่าวให้ทราบไว้ว่า “ปัญหาคือแม้แต่ชาวบ้านเองก็ไม่ทราบว่าผักพื้นบ้านพวกนี้มีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก การวิจัยคุณค่าประโยชน์ของสารต่างๆ เหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้คนเห็นประโยชน์ของผักพื้นบ้านและผลไม้ และหันมาสนใจบริโภคมากขึ้น เนื่องจากมีผลวิจัยที่ชัดเจน”

เมื่อรู้เช่นนี้แล้วถึงเวลาหรือยังที่จะปฏิบัติตัวเอง หันมาใส่ใจสุขภาพ ซึ่งเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการกินผักและผลไม้ เท่านั้น โรคเรื้อรังต่างๆ ก็หมดโอกาสเข้ามาทำร้ายร่างกายเราได้มากขึ้น แต่ที่สำคัญคือจะต้องบริโภคมากกว่า 400 กรัมต่อวัน จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้ 33% และมะเร็งได้ถึง 50%

ผลไม้สด และ ผักสด ในประเทศไทย ราคาถูกจะขาย (เมื่อเทียบกับต่างประเทศ) เพราะฉะนั้นเรามาฝึกรับประทานผักและผลไม้ให้ติดเป็นนิสัยกันดีกว่า เพื่อตัวของเราเอง

ปานมณี