

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4577 วันศุกร์ที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

กินอาหารช่วยต้านแดด

แสงแดดและอากาศที่ร้อนขึ้นทุกวัน มีผลกระทบต่อผิวหนังของเรา ทั้งปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวแดง ผิวไหม้ ไปจนถึงปัญหาใหญ่อย่างมะเร็งผิวหนัง การหลีกเลี่ยงและป้องกันแสงแดดและแสงยูวีจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

ในปัจจุบัน นอกจากการมีผลิตภัณฑ์บำรุงผิว และป้องกันแดดต่างๆ มาให้เลือกใช้กันแล้ว ยังมีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายต่อต้านกับแสงแดดได้ดียิ่งขึ้น และช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดดได้ โดยเฉพาะอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งพบในผักใบเขียว แครอท พริก หรือพริกหยวกสีแดง ผลไม้สีเหลือง อย่างมะม่วง แดงโม โดยจะให้ประสิทธิภาพดีหากมีการรับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูงเหล่านี้ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป

ส่วนสารไลโคปีน (lycopene) ก็เป็นสารอีกตัวหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ซึ่งนอกจากจะเป็นสารต้านมะเร็งแล้ว หากรับประทานต่อเนื่อง 3 เดือนขึ้นไป ก็

จะเห็นผลดีในการช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดด ซึ่งสารไลโคปีนมีพบมากในมะเขือเทศ และผักข่าวมะเขือเทศ อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินบี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และมีสารจำพวก ไลโคปีน (lycopene) แคโรทีนอยด์ (carotenoid) เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) และกรโคอะมิโน เป็นต้น

มะเขือเทศมีสรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น สดใส ไม่แห้งกร้าน มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย มีการศึกษาพบว่า การรับประทานซอสมะเขือเทศวันละ 48-55 กรัม หรือประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ หรือรับประทานน้ำมะเขือเทศวันละ 250 ซีซี ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป จะช่วยเพิ่มปริมาณสารแคโรทีนอยด์

ในผิวหนัง และอาการแดงของผิวหนังหลังจากโดนแสงแดดจะน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่รับประทานซอสมะเขือเทศถึง 33% นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่รับประทานมะเขือเทศ แสงแดดจะทำลายโมเลกุลของดีเอ็นเอในผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประทาน และมีการสร้าง procollagen มากกว่ากลุ่มที่

ไม่ได้รับประทาน ส่วนผักข่าวนั้น เป็นผลไม้ที่อุดมด้วยไลโคปีน ซึ่งมีปริมาณสูงกว่ามะเขือเทศถึง 12 เท่า และมีสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ เช่น เบต้า-แคโรทีน มากกว่าแครอท 10 เท่า มีวิตามินซี มากกว่าส้ม 40 เท่า มีซีแซนทีน มากกว่าข้าวโพด 40 เท่า อุดมด้วยวิตามินอี

วิตามินเอ กรดไขมันโอเมก้า-3, โอเมก้า-6 และโอเมก้า-9 มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยในการชะลอวัย ป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ป้องกันปัญหา



ผิวแห้งกร้าน ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด นอกจากนี้ ในผักข่าวยังมีไลโคปีนชนิดพิเศษที่เรียกว่า ลิโปแคโรทีน (Lipocarotene) ซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาวที่ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีน ผักข่าวจึงจัดเป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุด

สำหรับการรับประทานมะเขือเทศหรือผักข่าวนั้น แนะนำให้รับประทานมะเขือเทศหรือผักข่าวที่ผ่านความร้อน ซึ่งจะมีปริมาณไลโคปีนสูงกว่าในผลสด เนื่องจากความร้อนจะทำให้เซลล์มะเขือเทศหรือผักข่าวแตก ส่วนการบดก็จะยิ่งทำให้ไลโคปีนออกมาออกเซลล์ได้มากขึ้น และสารไลโคปีนในธรรมชาติเมื่อถูกความร้อนร่างกายจะสามารถดูดซึมได้ง่ายขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ความร้อนที่ใช้ปรุงจะต้องไม่สูงมาก และไม่ให้ความร้อนเป็นเวลานานเกินไป เพราะจะทำให้ไลโคปีนสลายไปนั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีผักผลไม้อื่นๆ ที่อุดมไปด้วยไลโคปีน เช่น แดงโม 1 ชิ้น (286 กรัม) มีไลโคปีน 12,962 ไมโครกรัม, มะละกอ 1 ผล (304 กรัม) มีไลโคปีน 5,557 ไมโครกรัม, มะม่วง 1 ผล (207

กรัม) มีไลโคปีน 6 ไมโครกรัม และในแครอท 1 ผล (72 กรัม) มีปริมาณไลโคปีน 1 ไมโครกรัม

ส่วนในชาเขียว ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล (Polyphenols) ก็สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้ทั้งจากการดื่มน้ำ และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมียาวิจัยพบว่าสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารเป็นเพียงวิธีการหนึ่งที่จะลดความเสี่ยงของการที่ผิวหนังถูกทำลายจากความร้อนของแสงแดด การทาครีมกันแดดยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดให้ดีที่สุดควบคู่ไปกับการปฏิบัติตัว คือ หลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง 10.00-16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง หรือสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร. 0-3721-1289