

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4615 วันจันทร์ที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2557 หน้า 29

## เบอร์รี่ต้านโรคร้าย

●โรคร้ายต่างๆ ที่คร่าชีวิตผู้คนทุกวันนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับ “อนุมูลอิสระ” ที่เป็นเหมือนสนิมร้ายคอยกัดกร่อนสุขภาพของเรา แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะต่อต้านโรคร้ายดังกล่าว ซึ่ง **ภค.ดร. พงศกรพัฒน์ อรุโณทยานันท์** ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาความรู้ผลิตภัณฑ์ระดับภูมิภาค ยูนิลีเวอร์ เน็ทเวิร์ค อะคาเดมี ออกมาเผยเคล็ดลับถึงวิธีการต้านอนุมูลอิสระง่ายๆ ด้วยการรับประทานซูเปอร์ฟรุต ผลไม้ชั้นดีที่หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปนั่นเอง

**ภค.ดร. พงศกรพัฒน์** เผยว่า อนุมูลอิสระเป็นโมเลกุลที่มีความไวต่อปฏิกิริยาเคมี ร่างกายสามารถสร้างได้ ถ้าในปริมาณน้อยๆ จะให้ประโยชน์ในหลายด้าน เช่น ภูมิคุ้มกันฆ่าเชื้อโรคแปลกปลอม แต่หากมีอนุมูลอิสระมากเกินไป ก็จะไปทำร้ายโมเลกุลอื่นในร่างกายทำให้เกิดความผิดปกติ และเมื่อเนื้อเยื่อต่างๆ ค่อยๆ สะสมความเสื่อมอยู่เรื่อยๆ นานวันเข้าก็ถึงจุดที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ รวมถึงมะเร็ง และลูกหลานจนเกินเยียวยา ทางเดียวที่จะป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ คือการใช้ “สารต้านอนุมูลอิสระ” หรือ “แอนตี้ออกซิแดนท์ (Antioxidant)” ซึ่งมีอยู่ในพืชผักผลไม้ตามธรรมชาติเข้าไปยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันตั้งแต่เนิ่นๆ ควบคู่กับการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย บริหารอารมณ์ไม่หงุดหงิด

โกรธง่าย ไม่



มากิเบอร์รี่

กินของทอดไขมันไม่สูง  
บุหรี ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ สุรา ฯลฯ

“พืชผักผลไม้ตามธรรมชาติที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ และยังคงจัดว่าเป็น “ซูเปอร์ฟรุต” ได้แก่ แอปเปิ้ล องุ่นทับทิม มะเขือเทศ ถั่วลิสง ถั่วพีทอง อะโวคาโด เป็นต้น เป็นพืชผักผลไม้ที่พบว่ามีส่วนแอนตี้ออกซิแดนท์มากเมื่อเทียบกับผลไม้อื่นๆ แต่ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อย่าง อาซาฮีเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เซอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ กลับพบสารแอนตี้ออกซิแดนท์มากเป็นพิเศษ



ภค.ดร.  
พงศกรพัฒน์ อรุโณทยานันท์

โดยนักวิทยาศาสตร์ได้ใช้วิธีการทดสอบประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระพบว่า “มากิเบอร์รี่” ซึ่งเป็นเบอร์รี่พื้นเมือง

ของประเทศชิลี ผลสีม่วงเข้ม อุดมด้วยสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ที่ชื่อว่า เดลฟินิดิน มีประสิทธิภาพต้านอนุมูลอิสระได้สูงมากกว่าอาซาฮีเบอร์รี่เกือบสองเท่าและมากกว่าทับทิมเกือบสามเท่า จึงเริ่มเป็นที่นิยมและสื่อกมาใช้เป็นเครื่องดื่มอย่างไรก็ตามแนะนำว่า สารแอนตี้ออกซิแดนท์ มีหลายชนิดและทำงานด้วยกลไกแตกต่างกันไป การจะให้ร่างกายได้รับประโยชน์เต็มที่ควรรับประทานผลไม้หลากหลายชนิดจะปกป้องร่างกายได้ครอบคลุมมากกว่าการเลือกกินผลไม้เพียงบางชนิด การรวมผลไม้หลากหลายจะให้ค่าการต่อต้านอนุมูลอิสระสูงขึ้นอีกด้วย” **ภค.ดร. หนุมเนะนำทิ้ง** ท้าย



เบอร์รี่หลาก