

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,691 วันอาทิตย์ที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 4

การใช้ชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการเร่งรีบในการดำเนินชีวิต การบริโภคอย่างเร่งรีบ การใช้ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นต้นตอหลายสุขภาพและผิวพรรณ ทำให้เกิดความเสื่อมของวัยที่เร็วยิ่งขึ้น แต่ในธรรมชาติยังมีสาร “ไลโคปีน” ที่ช่วยลดความเสียหายและเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายได้!

จากการศึกษาวิจัยไลโคปีนที่มีในผักและผลไม้สีแดง หนึ่งในนักวิจัยที่ศึกษาในเรื่องนี้ ดร.โคอิจิ โยซาวา ผู้จัดการส่วนงานวิจัยและพัฒนา บริษัท คาโกเอะ จำกัด เล่าว่า มะเขือเทศในแต่ละสายพันธุ์มีความน่าสนใจแตกต่างกันไป มีทั้ง มะเขือเทศสีดา มะเขือเทศขนาดจิ๋วที่น่ารัก มะเขือเทศที่อร่อยกว่าเชอร์รี่ จะมีรสชาติหวาน หรือจะเป็นมะเขือเทศที่มีรูปร่างยาวและขนาดใหญ่ก็มี

โดยได้ศึกษาค้นคว้า พัฒนาและวิจัยมะเขือเทศกว่า 7,500 สายพันธุ์ จากกว่า 10,000 สายพันธุ์จากทั่วโลกมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ค้นพบสารอาหารสีแดงชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่พบมากในมะเขือเทศแดงโม และฟักเกรปฟรุ้ต หรือผลไม้ที่มีสารสีแดง สีส้ม และเหลือง ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา โดยทำหน้าที่ช่วยปกป้องการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายจากการทำร้ายของอนุมูลอิสระ ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เติมน้ำและความชุ่มชื้นเสมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันให้กับคอลลาเจนในชั้นผิว ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของผิวพรรณได้ ส่งผลให้ผิวพรรณเนียนนุ่มขึ้น ช่วยสร้างสมดุลให้กับผิวพรรณแบบธรรมชาติ โดยช่วยเสริมให้สุขภาพโดยรวมดูดีจากภายในสู่ภายนอก

“อนุมูลอิสระในร่างกายเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาทิ การเผชิญแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเล็ต และมลพิษ การทำงาน ความเครียด ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่

ใหม่ เช่น การปาร์ตี้สังสรรค์ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด การนอนดึกและการพักผ่อนไม่เพียงพอ

รวมทั้งการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดอนุมูลอิสระภัยร้ายทำลายเซลล์ในร่างกายและผิวพรรณ ทำลายคอลลาเจนผิว ส่งผลทำให้เกิดริ้วรอย ความเหี่ยวย่น และความหมองคล้ำ ไปจนถึงโรคภัยแรง เช่น มะเร็งได้ ซึ่งโดยปกติร่างกายของเรามีกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ แต่ถ้าหากมีปริมาณอนุมูล



‘ไลโคปีน’ ในมะเขือเทศ ช่วยสร้างเกราะป้องกันร่างกายเสื่อม



อิสระมากเกินไปที่ร่างกายสามารถกำจัดได้ ร่างกายก็จะอยู่ในสภาวะร่างกายเสื่อมโทรม หรือที่เรียกว่า สภาวะแก่ก่อนวัย”

ไลโคปีนยังเป็นสารช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะคือ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งปอด ได้อีกด้วย จากสถิติมีผู้ป่วยเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น ซึ่งกว่า 35 เปอร์เซ็นต์ของผู้เป็นป่วยเป็นมะเร็งที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร และกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ เกิดจากการสูบบุหรี่

โรคมะเร็งที่ติดอันดับต้น ๆ ของผู้หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ก็คือ มะเร็งปากมดลูก และรังไข่ และสำหรับผู้ชายอายุระหว่าง 40-75 ปี มีก้อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก จากการศึกษาทางคลินิกในวารสารวิจัยมะเร็งปีพ.ศ. 2542 พบว่า ผู้ชายร้อยละ 83 มี

ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากลดลง เมื่อได้รับ

สารไลโคปีนในเลือดสูงถึง 0.40 ไมโครกรัมต่ออัตร หรือเปรียบเทียบเท่ากับการรับประทานผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะเขือเทศ อย่าง สเปกตัสซอสมะเขือเทศ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ยังมีงานวิจัยจากสาขาวิชาสารอาหารและระบาดวิทยา ภาควิชาสาธารณสุขแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ไลโคปีนมีประสิทธิภาพในการระงับอนุมูลอิสระที่จะทำลายผนังเซลล์ ซึ่งสาเหตุนำไปสู่โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด พร้อมกันนี้ นักวิจัยชาวฟินแลนด์ ได้รายงานผลการวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสารด้านประสาทวิทยาแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยง

(ต่อหน้าหลัง)



ลักษณะสารไลโคปีน



ระหว่างระดับไลโคปีนในเลือด นำไปสู่การป้องกันเส้นเลือดอุดตันในสมอง โดยหลังจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชายวัยกลางคนจำนวน 1,000 คน เป็นเวลา 12 ปี พบว่า ชายที่มีระดับไลโคปีนในเลือดสูง มีส่วนสำคัญในการช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดทุกประเภท และป้องกันการเกิดเส้นเลือดอุดตันและลิ้นเลือดอุดตันได้มากถึง 59 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ ยังพบว่า สารไลโคปีนมีความสำคัญกับผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์อีกด้วย โดยออกซิเจนนับเป็นก๊าซธรรมชาติที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วันแรกที่ทารกลืมตาโลก ซึ่งในบางครั้งการได้รับปริมาณออกซิเจนมากเกินไปอาจส่งผลร้ายต่อระบบร่างกายเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะภัยในวัยทารกที่ได้รับออกซิเจนมากเกินไปจนกลายเป็นสาเหตุให้เกิดอนุมูลอิสระในช่วงวินาทีแรกของลมหายใจหรือที่เรียกว่า ภาวะเครียดออกซิเดชั่น

“เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารก ซึ่งจะต้องเริ่มตั้งแต่คุณแม่ตั้งครรภ์ โดย



จะต้องรับประทานมะเขือเทศเพื่อเพิ่มปริมาณสารไลโคปีน โดยสารดังกล่าวสามารถส่งต่อจากแม่สู่ทารกในครรภ์ผ่านทางสายสะดือ และในน้ำนมแม่หลังจากที่ทารกลืมตาแล้ว ซึ่งจะส่งผลให้คุณแม่และลูกในครรภ์มีสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยลดการเกิดภาวะเครียดออกซิเดชั่นที่จะเกิดขึ้นกับทารก ในส่วนของเด็ก หากได้รับสารไลโคปีนโดยการบริโภคน้ำมะเขือเทศเป็นประจำ จะทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น กล่าวคือ จะเกิดอาการของภูมิแพ้ได้ยากขึ้น”

สำหรับคนปกติโดยเฉพาะคนวัยทำงาน ที่นิยมรับประทานอาหารคิดหวาน รวมไปถึงการบริโภคน้ำอัดลมที่เต็มไปด้วยน้ำตาล ที่จะนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวานในอนาคตได้ โดยประเทศไทยมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเบาหวานสูงถึง 6.9 เปอร์เซ็นต์ จากการวิจัยพบว่าการรับประทานมะเขือเทศที่มีไลโคปีน ช่วยใน

การควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือด หรือป้องกันภาวะความไวต่ออินซูลิน นอกจากนี้ มะเขือเทศยังมีกรดซิตริก ที่ช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสที่เกิดจากปฏิกิริยาเคมีของออกซิเจนที่เปลี่ยนแปลงให้เป็นน้ำตาลอีกด้วย จากการศึกษาและวิจัยพบว่า ไลโคปีนยังมีผลต่อร่างกาย โดยเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายก็ยิ่งสะสมสารอนุมูลอิสระที่ทำร้ายเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ประสาทที่หน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้จดจำ ทำให้คนชรบางกคนเกิดอาการหลงลืมหรือ

สับสนต่อเหตุการณ์ต่างๆ หากคนในวัยชรา รับประทานไลโคปีนเป็นประจำจะช่วยยับยั้งการทำลายเซลล์ของสารอนุมูลอิสระ และผลึกออกจากร่างกายในเวลาต่อมา

ดร.โคอิชิ กล่าวต่อว่า สารไลโคปีนในมะเขือเทศจะพบมากในมะเขือเทศที่ผ่านความร้อนเพราะจะทำให้สารยึดจับของไลโคปีนกับเนื้อเยื่อของมะเขือเทศอ่อนตัวลงทำให้ไลโคปีนถูกร่างกายนำไปใช้ได้ดีกว่ามะเขือเทศสด เช่น **ซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ** ซึ่งจะพบว่า มีไลโคปีนมากเป็น 2-3 เท่าของมะเขือเทศสด อีกทั้งความร้อนและกระบวนการต่าง ๆ ในการผลิตผลิตภัณฑ์มะเขือเทศยังทำให้ไลโคปีนเปลี่ยนรูปแบบจากไลโคปีนชนิดออกอลทรานส์เป็นชนิดซิส ซึ่งเป็นชนิดที่ละลายได้ดีขึ้น

ร่างกายของคนเราควรได้รับปริมาณไลโคปีนอย่างน้อย 20-30 มิลลิกรัมต่อวัน แต่จากการวิจัยพบว่า มะเขือเทศที่ปลูกในประเทศไทยจะมีความแตกต่างจากมะเขือเทศที่ปลูกในญี่ปุ่นตรงที่ว่ามะเขือเทศญี่ปุ่น 1 ลูกให้สารไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศที่ปลูกในประเทศไทย เมื่อเป็นเช่นนี้ คนไทยจึงจะต้องบริโภคมะเขือเทศสดประมาณ 5-6 ลูกต่อวัน เป็นประจำทุกวัน โดยจะบริโภคในช่วงใดของวันก็ได้ แต่หากใน 1 วัน บริโภคมากกว่า 20-30 มิลลิกรัมก็ไม่เป็นอะไร เนื่องจากสารไลโคปีนเป็นสารปลอดภัย และยังไม่มียาจนใดระบุว่าได้รับสารไลโคปีนเข้าไปในร่างกายปริมาณมากแล้วเกิดผลเสียต่อร่างกาย.