

คม·สด·ลึก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4757 วันพุธที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2557 หน้า 29

ผลการวิจัยจากโกลบอลไฟโตนิวเทรียนท์ พบ 3 ใน 4 ของประชากรกลุ่มผู้ใหญ่ทั่วโลก รับประทานผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิน 1 เท่าตัว หรือที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ปริมาณ 400 กรัมต่อวัน ด้านกระแสสุขภาพดีมาแรง ผู้เชี่ยวชาญแนะเพิ่มปริมาณและสีสันผักผลไม้ต่อวัน เพื่อสุขภาพแข็งแรง อีกทั้งรับประทานให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียง

อาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด ควบคู่กับการออกกำลังกาย ถือเป็น การนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี รศ.ดร. สิริชัย อติศักดิ์ วัฒนา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เผยว่า ประเทศไทยมีการสำรวจสถิติการรับประทานผักและผลไม้ ในช่วงปี 2550 - 2554 โดยปริมาณการรับประทานผักและผลไม้ที่แนะนำในแต่ละวันคือ 400 กรัมต่อวัน สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO) แต่พบว่าร้อยละ 70 มีการรับประทานผักและผลไม้ไม่น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน ทั้งๆ ที่บ้านเรามีผักที่รับประทานได้กว่า 300 ชนิด รวมทั้งผักพื้นบ้านด้วย

“สาเหตุที่คนไทยรับประทานผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์เกิดจากสภาพสังคมไทยปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เวลาส่วนใหญ่มัก

อยู่กับการทำงานและมีเวลาค่อนข้างจำกัด จากการศึกษาพบว่า การรับประทานผักและผลไม้มากกว่า 569 กรัมต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบทางเดินอาหาร ขณะที่ผู้ที่รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณต่ำกว่า 249 กรัมต่อวัน จะมีความเสี่ยงในโรค

ทั่วโลก ยังได้รับ ไฟโตนิวเทรียนท์ ที่ขาดความหลากหลายและไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี ไฟโตนิวเทรียนท์หรือสารอาหารตามธรรมชาติที่พบในพืชต่างๆ ทำหน้าที่คอยปกป้องพืชจากศัตรูตามธรรมชาติ รวมทั้งป้องกันการเกิดความเครียดทางกาย และการเกิดสารอนุมูลอิสระ ไฟโตนิวเทรียนท์ทำให้พืชมีสีสันต่างๆ ดังนั้น การรับประทานสีต่างๆ ในอาหาร จะทำให้ร่างกาย



กินครบ 5 สี

ดังกล่าวเพิ่มขึ้น การรับประทานผักและผลไม้ให้เพียงพอ ยังช่วย

สุขภาพดีห่างไกลโรค

สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงยิ่งขึ้นซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ซึ่งประโยชน์ของสารไฟโตนิวเทรียนท์ แยกตามสีของผักผลไม้ได้ดังนี้

“สีแดง เช่น ไลโคปีน พบมากในมะเขือเทศ ช่วยบำรุงต่อมลูกหมาก และมีช่วยบำรุงปอดและหัวใจ สีเขียว เช่น ลูทีน และซีแซนทีน พบมากในบร็อกโคลี ผักกาดเขียว ช่วยบำรุงสายตา สีขาว เช่น เคอเวทิน พบมากในหอมหัวใหญ่ แอปเปิ้ล ช่วยบำรุงกระดูกและข้อต่อ สีม่วง เช่น แอนโทไซยานิน พบมากในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อาทิ บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ช่วยบำรุงสมอง และบำรุงหัวใจ สีเหลืองและส้ม เช่น เบต้า-แคโรทีน พบมากในแครอท ฟักทอง ช่วยบำรุงสายตา และบำรุงหัวใจ เฮสเพอริดิน พบมากในผลไม้ตระกูลส้ม ช่วยบำรุงหลอดเลือดแดง”



ศิริ แรนดอล์ฟ

ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้ถึงร้อยละ 50 ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 30 ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองได้ร้อยละ 6 โรคมะเร็งทางเดินอาหาร กระเพาะอาหาร หลอดอาหารร้อยละ 1 - 6 นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันว่าการรับประทานผักและผลไม้ในสัดส่วนดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน และความดัน เป็นต้น” ผู้เชี่ยวชาญกล่าว

นอกจากสถิติที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานแล้ว ดร.ศิริ แรนดอล์ฟ นักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการของสถาบันสุขภาพปวยริโลท์และหนึ่งในทีมวิจัยเผยว่า จำนวนประชากรถึง 3 ใน 4 ของกลุ่มประชากรผู้ใหญ่

นักโภชนาการ แนะนำทั้งห้า