

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 24,412 วันอาทิตย์ที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2559 หน้า 7

สุดยอดมันเทศสายพันธุ์ไทย คุณค่าโภชนาการสูง



ปัจจุบันมันเทศค่อนข้างหากินลำบาก ส่วนใหญ่จะพบขายในห้างสรรพสินค้า แต่ส่วนใหญ่ก็เป็นสายพันธุ์นอกทั้งนั้น อย่างมันเทศญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น ส่วนสายพันธุ์ไทยนั้นหายากจริง ๆ

ทั้งนี้ ผศ.ดร.ปริญรัตน์ ธนวิสุทธิภักดิ์ คี อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า มันเทศมีหลายสายพันธุ์ หลายสี เช่น เนื้อสีขาว สีส้ม สีม่วง เฉพาะในประเทศไทยมีมันเทศกว่า 500 สาย โดยพื้นฐานแล้วมันเทศจะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ๕๐-๖๐ กรัมต่อ 100

กรัม นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์อีกมากมาย

เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาทางสถาบันโภชนาการได้ทำการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของมันเทศสายพันธุ์ไทยก็พบว่านอกจากคาร์โบไฮเดรตแล้วในมันเทศมีสารอาหารอื่น ๆ ที่สำคัญ ในปริมาณใกล้เคียง

กับที่มีในข้าวกล้องเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำไปและเทียบกลุ่มไว สร้างเป็นวิตามินเอได้ คามินบางตัว เช่น มันเทศเนื้อสีม่วง มีใน มันเทศเนื้อสี สีส้ม จะ เป็นแหล่งของ สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ แอนโทไซยานิน เบอะ ซึ่งเป็นสาระสำคัญกลุ่มที่ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งในเรื่องของการต้านอนุมูลอิสระนั้นผลการเป็นโปรวิตามิน ศึกษาพบได้อย่างชัดเจนในมันเทศสายพันธุ์เอ ซึ่งเมื่อรับประทาน แม้กระทั่ง มันเทศเนื้อสีขาว ก็พบว่ามันเทศเนื้อสีขาว



สารตัวนี้ด้วยเช่นกัน

ล่าสุดจากผลการศึกษาของ น.ส.พัชรีย์ มั่นคง นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาตรบัณฑิต สาขาโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังได้



ทำการศึกษาเพิ่มเติมคุณค่าทางโภชนาการของมันเทศสายพันธุ์ไทย ได้ทำการ

ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเกิดไกลโคเจน ซึ่งเป็นการทำปฏิกิริยาระหว่างน้ำตาลกับโปรตีนในร่างกาย ทำให้เซลล์แก่และมักพบในผู้สูงอายุ และหรือในกรณีผู้ป่วยเบาหวาน น้ำตาลจะไปจับโปรตีนในเซลล์ เส้นเลือดเสื่อมสภาพเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น

(ต่อด้านหลัง)

จากการทดลองกับแมลงหวี่ ซึ่งมีระบบ
เอนไซม์คล้ายกับมนุษย์พบว่า มันเทศเนื้อสี



ม่วงมีส่วนช่วยใน
การชะลอความแก่
ได้ 13% มันเทศสี
เหลือง 11% อนาคต
ตั้งเป้าว่าจะมีการ
ศึกษาประสิทธิภาพ
ในการชะลอความ
แก่ในมนุษย์เพิ่ม

เติม และศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของการยับยั้ง
โรคเบาหวาน โรคอัลไซเมอร์ ความดัน
โลหิตสูง ค้านการอักเสบ และโรคอ้วน
เป็นต้น

จะเห็นว่ามันเทศนั้นมีคุณค่าทาง
โภชนาการมาก แถมยังสามารถทำอาหารได้
หลากหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่จะกินเป็น
อาหารว่าง เช่น มันนึ่ง มันเผา หรือทำเป็น
ขนมหวาน เช่นมันเชื่อม บัวลอย ส่วน
อาหารคาวก็ทำกินได้เช่นกันเช่นมันมัน หรือ
กระทัง ไบมันเทศ ก็สามารถเอามาถักจิ้ม
กินกับน้ำพริกก็ถือว่ามียุทธประโยชน์เพราะมีสาร
กลุ่มโปรไวตามินเอเช่นเดียวกับผักบุ้ง

ทั้งนี้ แม้มันเทศสายพันธุ์ไทยจะรูป
ร่างไม่ค่อยสวยงาม แต่เรื่องคุณค่าทาง
โภชนาการนั้นไม่ได้แพ้สายพันธุ์นอกเลย.

อภิวรรณ เสาเวียง