

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 18777

วันเสาร์ที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2544

หน้า 30

ชีวภาพ-บทความ

ผักพื้นบ้านไทยมีมากมายหลายชนิด หารับประทานกันได้ง่าย ๆ ในแต่ละท้องถิ่น รสชาติไม่เพี้ยนและมีคุณค่าประโยชน์มากมาย

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้มีการวิจัยเพื่อค้นหาศักยภาพในการต้านสารอนุมูลอิสระของพืชผักพื้นบ้านไทย โดยทำการสกัดสารจากพืชผักพื้นบ้านของไทยกว่า 190 ชนิด โดยแบ่งเป็นผักพื้นบ้านภาคเหนือ 73 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 48 ชนิด ภาคใต้ 50 ชนิด และภาคกลาง 32 ชนิด พบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีศักยภาพสูงถึงร้อยละ 22.2 มีศักยภาพปานกลางถึง

ซึ่งแน่นอนว่าร่างกายเราก็คงมีระบบอื่น ๆ มาแก้ไขความเสียหายที่ถูกสร้างขึ้นตามสมดุลธรรมชาติ แต่ทว่าสมดุลธรรมชาติอาจเสียได้ ดังนั้นการปรับสมดุลอาจจะทำได้โดยการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) ซึ่งพบในพืช ผัก ผลไม้

สารอนุมูลอิสระมีที่มาจากอาหารที่มีกลิ่นหืน เกิดจากกรดไขมันถูกออกซิไดซ์ ซึ่งจะให้สารของกลิ่นหืนและสารอนุมูลอิสระ หรือเกิดมาจากปฏิกิริยาลูกโซ่ของปฏิกิริยาออกซิเดชันของกรดไขมัน ตั้งต้นจากสารอนุมูลอิสระ 1 ตัว หรือเกิดมาจากระบบการทำงานของ

‘สารต้านอนุมูลอิสระ’ จากผักพื้นบ้านไทย

ร้อยละ 57.6 และมีศักยภาพน้อยร้อยละ 20.2 จะเห็นได้ว่าพืชผักพื้นบ้านที่นำมาวิจัยทุกชนิด พบสารต้านอนุมูลอิสระทั้งสิ้น แต่จะพบมากน้อยแตกต่างกันออกไป

ตัวอย่างพืชผักพื้นบ้านที่พบสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่มาก ได้แก่ ยอดมะระขี้นก ยอดมะม่วง ผักแปม ผัก

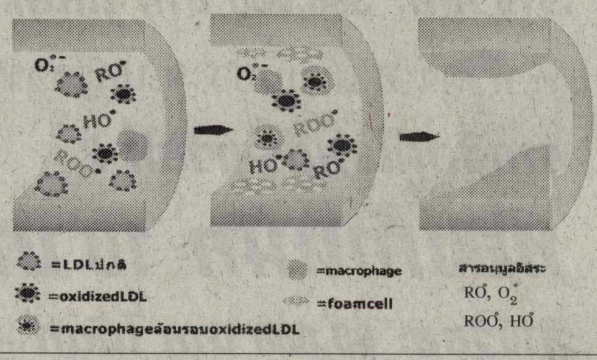
ฮ้วน ผักหนาม ผอ่ยทอง ยอดบวบหอม ผักสาบ (ดอก) มันดำง (ใบมันสำปะหลัง) นางแล ผักเทียบเกลบ ยอดเพี้ยฟาน จมูกปลาไหล ตีนเต่า ผักพิมาน ส้มออบแอบ สะคาม กระโดนบก ผักเม็ก ยอดกระดิม ผักกระดิม ยอดถั่วลิสง เต้า ขี้เสียด ผักบั้งไทย เป็นต้น

สารอนุมูลอิสระ (free radical) และ reactive oxygen species มีบทบาทต่อขบวนการเกิดโรคในคนเราหลายโรค เช่น มะเร็ง โรคหลอดเลือดแดงแข็ง (atherosclerosis) รูมาตอยด์ (rheumatoid) โรคข้อต่ออักเสบ (arthritis) ถ้าใส่อีกเสบ ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อม การทำงานผิดปกติของสมอง โรคต้อกระจก (cataract) และโรคมาลาเรีย

สารอนุมูลอิสระ และ reactive oxygen species เป็นสารที่ร่างกายต้องเกี่ยวข้องกับระบบธรรมชาติ สร้างความเปลี่ยนแปลงในทางลบแก่ร่างกาย

สารอนุมูลอิสระทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis)

• หลอดเลือดแดงตีบและแข็งเนื่องจากมีการฝังตัวของfoamcellที่ผนังหลอดเลือดแดง



ร่างกายมนุษย์ตามธรรมชาติ สารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน จะช่วยป้องกันการเกิดและการสร้างสารอนุมูลอิสระช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระก่อนเข้าทำลายไขมันโปรตีน หรือ nucleic acid ของเซลล์ และยังช่วยซ่อมแซมสิ่งที่ถูกทำลายจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน ชนิดโมเลกุลที่ถูกทำลาย และป้องกันการก่อกลายพันธุ์ด้วยสาเหตุจากโมเลกุลที่ถูกทำลาย

แม้ว่าผักพื้นบ้านจะให้สารต้านอนุมูลอิสระมากก็ตาม แต่เราก็ไม่ควรมุ่งเน้นรับประทานผักพื้นบ้านในปริมาณมากเพื่อเน้นผลในการต้านสารอนุมูลอิสระเพียงอย่างเดียว เพราะการรับประทานอาหารซ้ำ ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ ทางที่ดีเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารที่หลากหลายเพื่อที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเป็นประโยชน์กับร่างกาย.