

**คาโรทีนอยด์ช่วยในการป้องกันมะเร็งได้อย่างไร
(How Carotenoids Helps Protect Against Cancer)**

คาโรทีนอยด์เป็นรงควัตถุหรือสารที่มีสีต่าง ๆ ในผักและผลไม้ทั้งเนื้อแข็ง เช่น แครอท แคนตาลูป มันเทศ และฟักทอง เป็นต้น คาโรทีนอยด์ที่พบในผักและผลไม้ที่สำคัญ ได้แก่ เบต้าแคโรทีน ไอโซโคริฟิล และ ลูทีน ซึ่งสารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการเป็นสารป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมัน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดอนุมูลอิสระ นอกจากนี้พบว่าผู้สูบบุหรี่จะมีปริมาณของอนุมูลอิสระในเลือดมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากสารเคมีต่าง ๆ ที่สูดเข้าไปนั่นเอง โดยอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นนี้จะเข้ามาทำลายเซลล์ดีเอ็นเอและสารพันธุกรรม ดังนั้น หากบริโภคอาหารที่มีคาโรทีนอยด์เป็นองค์ประกอบก็สามารถป้องกันการเกิดมะเร็งได้ จากการศึกษาพบว่า คาโรทีนอยด์สามารถช่วยในการป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนัง มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก ยิ่งไปกว่านั้นพบว่าคาโรทีนอยด์บางชนิดสามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอได้อีกด้วย ซึ่งวิตามินเอจะมีผลต่อการมองเห็นและเซลล์ที่ช่วยในการเจริญเติบโต การบริโภคอาหารที่มีคาโรทีนอยด์จากผักหรือผลไม้ตามธรรมชาติจะให้ผลดีกว่าการบริโภคในลักษณะของอาหารเสริม เพราะคาโรทีนอยด์จากธรรมชาติมีการป้องกันการเกิดมะเร็งได้ดีกว่า นอกจากนี้พบว่าร่างกายของคนเราสามารถเปลี่ยนคาโรทีนอยด์ที่ได้จากธรรมชาติเป็นวิตามินเอในปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งหากมีการเสริมวิตามินเอโดยการบริโภคในลักษณะของอาหารเสริม อาจบริโภคมากเกินไป ซึ่งจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยร่างกายไม่สามารถกำจัดออกไปได้ เกิดการสะสมที่ต้นเหตุทำให้เกิดอาการผิวหนังแห้ง หรือหากรุนแรงก็ให้กระดูกอ่อนและตับล้มเหลวได้ ทำอย่างไรเราจะสามารถเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งปริมาณของคาโรทีนอยด์ในอาหาร ง่ายๆ ๆ คือ ต้องเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง กินผักผลไม้ เลือกกินผักและผลไม้ที่มีสีต่าง ๆ พร้อมกับอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหาร พยายามอย่าเก็บผักผลไม้ไว้นาน ๆ ก่อนนำมารับประทาน เพราะคาโรทีนอยด์อาจเกิดการสูญเสียในระหว่างการเก็บรักษา อีกทั้งยังบำรุงอาหารพวกผักหรือผลไม้ให้สุกเกินไปเพราะคาโรทีนอยด์จะถูกทำลายหรือสูญเสียไปนั่นเอง



โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์