

### สารแอนติออกซิแดนท์ในมังคุด

คนไทยทุกคนคงรู้จักมังคุดเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในช่วงนี้และปีนี้ราคาค่อนข้างถูกจนชาวสวนบางคนต้องฟันต้นทิ้ง ความจริงผู้บริโภคควรสนับสนุนชาวสวนมังคุดโดยช่วยกันซื้อมังคุดมาบริโภค ซึ่งนอกจากจะเป็นการช่วยให้ชาวสวนขายมังคุดได้แล้ว ผู้บริโภคยังได้ประโยชน์จากการรับประทานมังคุด

มังคุดได้ชื่อว่าเป็น "ราชินีแห่งผลไม้" หรือ "อาหารของพระเจ้า" เนื่องจากรสชาติของเนื้อมังคุดที่ไม่มีผลไม้ชนิดอื่นเทียบได้ ในบางประเทศจะมีผลิตภัณฑ์มังคุดบรรจุกระป๋อง หรืออยู่ในรูปของน้ำมังคุด หรือการแปรรูปในลักษณะอื่น ๆ มังคุดมีคุณค่าทั้งทางการแพทย์และในเชิงของโภชนาการ

ผู้บริโภคหลายคนอาจคุ้นเคยกับประโยชน์ของสารแอนติออกซิแดนท์ เช่น วิตามินซี วิตามินอี แต่ส่วนใหญ่ไม่ทราบว่า ในมังคุดมีสารแอนติออกซิแดนท์ที่มีพลังเช่นกัน คือ กลุ่มสารแซนโธน ซึ่งเป็นสารในกลุ่มฟีนอลที่มีความคล้ายคลึงกับฟลาโวนอยด์ มังคุดประกอบด้วยสารแซนโธน กว่า 40 ชนิด ในบรรดาแซนโธนที่พบทั้งหมดประมาณ 200 ชนิด ดังนั้นมังคุดจึงมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมังคุดเป็นผลไม้ชนิดเดียวเท่าที่ทราบข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในขณะนี้ว่ามีสารแซนโธนในปริมาณที่ค่อนข้างสูง

นอกจากสารแซนโธนแล้ว มังคุดยังมีสารอาหารอื่น ๆ อีกหลายชนิด เช่น โยอาอาหาร แคลเซียม เหล็ก และวิตามิน บี-1

หลังอาหารหรือมีอ้วง อย่ำลิมรับประทานมังคุดแทนผลไม้หรือขนมอย่างอื่นเพราะราคามังคุดในช่วงนี้ไม่ทำให้ท่านลำบากใจในเรื่องงบประมาณที่จะต้องจ่ายเพราะราคาถูก.

### มติชน

## ระวังยาลดความอ้วน



**น**พ.นริ่งสันต์ พิศกิจ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า ยาลดความอ้วนในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ยาที่ออกฤทธิ์ที่ทางเดินอาหารและยาที่ออกฤทธิ์ที่สมอง ส่วนกลาง ซึ่งยาทั้ง 2 ชนิดช่วยให้น้ำหนักลดแต่ก็มีผลข้างเคียงที่อันตรายถึงแก่ชีวิต ยาลดความอ้วนบางชนิดมีผลทำให้การดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันผิดปกติได้ โดยเฉพาะยาที่ออกฤทธิ์ที่สมองส่วนกลาง เมื่อรับประทานยาแล้ว จะเกิดอาการข้างเคียง

คือ คลื่นไส้ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ปากแห้ง ท้องผูก

เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอาจทำให้เกิดอาการติดยา ขาดสารอาหารและขาดภูมิคุ้มกันต้านโรค ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนและอาจเสียชีวิตได้

การใช้ยาลดความอ้วนควรใช้กับโรคอ้วนในผู้ใหญ่หรือบุคคลที่อาจเกิดโรคแทรกซ้อนเนื่องจาก

ความอ้วนและไม่ควรใช้กับผู้ที่มียายุต่ำกว่า 18 ปี และสตรีมีครรภ์

สำหรับวิธีสังเกตว่าตัวเองอ้วนหรือไม่ให้ดูค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ด้วยการคำนวณจากน้ำหนักร่างกาย เป็นกิโลกรัมหารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง หากค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 30 ไม่ถือว่าอ้วน

แต่สำหรับผู้ที่มิมีปัจจัยเสี่ยง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือไขมันในเลือดผิดปกติ ค่าดัชนีมวลกายไม่ควรเกิน 27 ทั้งนี้โรคอ้วนมาจากหลายสาเหตุ คือ จากพฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย จากพันธุกรรม และจากโรคทางระบบต่อมไร้ท่อบางชนิดที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก

จึงขอเตือนผู้ปกครองและครูอย่าส่งเสริมบุตรหลานหรือนักเรียนให้มีรูปร่างผอมโดยการกินยาลดความอ้วน โดยเฉพาะผู้ที่อายุไม่ถึง 18 ปี และหากบุตรหลานมีรูปร่างอ้วนควรเน้นในเรื่องการควบคุมอาหาร แต่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที จะทำให้ร่างกายสมส่วน แข็งแรงและมีสุขภาพดี