ก 9113

เดลินิวส์

ฉ. 21,625 วันเสาร์ที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2551 หน้า 38

ผักโขมกับสุขภาพ

เด็กทั่วไปไม่ชอบกินผัก แต่เด็กหลายคนจะเปลี่ยนใจมากินผักเมื่อเห็นการ์ตูน ป๊อบอายกินผักโขมเป็นประจำและมีร่างกายแข็งแรง ในทางโภชนาการ ผักโขมมีเหล็กมาก เหล็กเป็นเกลือแร่ที่สำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดแดงมีความสำคัญในการนำออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีแรง ทำงานได้เต็มศักยภาพ คนที่ขาดเหล็ก จะทำให้เลือดจาง เหนื่อยง่าย ดังนั้นการที่ป๊อบอายกินผักโขมเป็นประจำ จึงทำให้ร่างกายมีแรงทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยไม่เหนื่อย ภาพป๊อบอายในการ์ตูนอาจโฆษณามากไปหน่อย เนื่องจากร่างกายจะดูดซึมเหล็กที่อยู่ในผักได้น้อยกว่าเหล็กที่ได้จากเนื้อสัตว์ อย่างไรก็ตามหากมีวิตามินซีร่วมอยู่ด้วย การดูดซึมเหล็กจะดีขึ้น แต่ปัญหาอีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับผักโขมก็คือ ปริมาณสารออกซาเลต โดยทั่วไปสารออกซาเลตจะจับกับเหล็กทำให้ได้สารประกอบที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมเหล็กได้ ดังนั้นการดูดซึมเหล็กที่มีในผักโขมจึงได้ไม่มากนัก

นอกจากนี้ผักโขมยังมีปริมาณแคลเซียมสูง แคลเซียมสามารถจับกับสารออกซาเลตได้เป็นสารประกอบที่ไม่ละลายน้ำ สารประกอบแคลเซียมออกซาเลตมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคเกาต์และนิ่วในไต รวมทั้งนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

แม้ร่างกายจะมีข้อจำกัดเกี่ยวกับการดูดซึมเหล็กและแคลเซียมจากผักโขม แต่ผักโขมก็ยังเป็นผักที่น่าสนใจ เพราะเป็นแหล่งสำคัญของ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี แมกนีเซียม โพแทสเซียม วิตามินบี-1 วิตามินบี-2 วิตามินบี-6 และสารแอนติออกซิแดนท์ที่สำคัญอีกหลายตัว นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ดีของกรดโฟลิค การต้มผักโขมจะทำให้สูญเสียปริมาณกรดโฟลิคมากกว่าการนึ่ง

เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของผักโขมแล้วจะเห็นได้ว่า ผักโขมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะน้ำผักโขมซึ่งมีการกล่าวอ้างว่าสามารถป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

เดลินิวส์

ฉบับที่ 21,628 วันอังคารที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2551 หน้า [illegible]

อาหารที่สามารถต้านมะเร็ง

การกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โรคบางโรคอาจรักษาให้หายได้ แต่บางโรคก็ยากแก่การรักษา โดยเฉพาะมะเร็ง อย่างไรก็ตาม การกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ส่วนหนึ่ง เช่น อาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์จะช่วยป้องกันมะเร็งโดยป้องกันมิให้เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ของอนุมูลอิสระ ป้องกันความผิดปกติของเมตาบอลิสมของเซลล์และป้องกันผนังเซลล์ของลำไส้ เบต้า แคโรทีน ต่อต้านมะเร็งโดยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและปล่อยสารเคมีที่ทำหน้าที่ระงับการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง สารเบต้าแคโรทีนมีมากในผัก ผลไม้หลายชนิดที่มีสี เช่น แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ผักโขม บรอกโคลี มะม่วง มะละกอ

นอกจากนี้ วิตามินซีในอาหารยังช่วยต่อต้านสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะสารที่อยู่ในอาหารเนื้อสัตว์แปรรูป ผู้หญิงที่มีระดับวิตามินอี และซีลีเนียมต่ำ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม

ตัวอย่างอาหารที่ต้านมะเร็ง ได้แก่

- อาหารที่มีแอล ดี แอล คอเลสเตอรอลต่ำ ทั้งนี้เพราะเซลล์มะเร็งต้องอาศัย แอลดี-แอล คอเลสเตอรอล เพื่อการเจริญเติบโต น้ำมันที่มีไขมันโอเมก้า - 3 จะช่วยต่อต้านมะเร็ง
- สลัดผัก ผลไม้ หลากสี จะมีคุณสมบัติช่วยต่อสู้กับมะเร็ง เพราะสารพฤกษเคมีชนิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในผักและผลไม้
- ผักในตระกูลกะหล่ำสามารถลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมและลำไส้
- ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งโปรตีน
- อาหารที่เป็นแหล่งของซีลีเนียม เช่น กุ้ง ธัญพืชที่ไม่ขัดสี เมล็ดดอกทานตะวัน กระเทียม
- ชาเขียว ซึ่งมีสารแอนติออกซิแดนท์ สามารถต่อสู้กับเซลล์มะเร็งได้.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย