ก 9114

ฉบับที่ 21,627 วันจันทร์ที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2551 หน้า 23

สารแอนติออกซิแดนท์ในโกโก้

สารแอนติออกซิแดนท์ หรือสารที่ต้านการทำปฏิกิริยากับออกซิเจน การที่สารบางอย่างทำปฏิกิริยากับออกซิเจน จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และอนุมูลอิสระเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เซลล์ถูกทำลายและในบางกรณีจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น มะเร็ง ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในพืช ผัก ต่าง ๆ เครื่องดื่มบางชนิดก็พบว่ามีสารแอนติออกซิแดนท์ โกโก้ เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่พบว่า มีสารแอนติออกซิแดนท์ในปริมาณที่สูง ซึ่งคิดว่าจะสูงกว่าที่มีในไวน์แดง ชา

โกโก้ร้อน นับเป็นเครื่องดื่มชั้นยอดในหน้าหนาว นอกจากความอร่อยแล้ว โกโก้จะมีสารฟีนอลและฟลาโวนอยด์ ซึ่งรวมแล้วมีมากกว่าที่ได้จากไวน์แดงและชา คือ มีสารแอนติออกซิแดนท์มากกว่าไวน์แดงประมาณ 2 เท่า มากกว่าในชาเขียว 2-3 เท่าและมากกว่าชาธรรมดาประมาณ 4-5 เท่า และการดื่มโกโก้ร้อนจะได้สารแอนติออกซิแดนท์มากกว่าการดื่มโกโก้เย็น

มีผลิตภัณฑ์โกโก้มากมายหลายชนิดในท้องตลาด เช่น ช็อกโกแลตแท่ง ของหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เติมช็อกโกแลต ซึ่งมีปริมาณโกโก้แตกต่างกัน แต่หากจะเลือกเพื่อให้ได้ปริมาณแอนติออกซิแดนท์ ควรเลือกดื่มโกโก้ร้อนมากกว่ากินช็อกโกแลตสัก 1 แท่ง เพราะช็อกโกแลตจะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวมากกว่าในเครื่องดื่ม

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า นอกจากโกโก้แล้วยังพบสารแอนติออกซิแดนท์ในผลไม้และผักต่าง ๆ ผลไม้เปลือกแข็ง ธัญพืช และกาแฟ สารแอนติออกซิแดนท์ช่วยป้องกันโรคหัวใจ มะเร็งบางชนิด โรคอัลไซเมอร์ และช่วยชะลอความแก่ โดยป้องกันมิให้อนุมูลอิสระไปขโมยอิเล็กตรอนจากเซลล์ปกติทำให้เกิดอนุมูลเพิ่มขึ้นเป็นลูกโซ่

หากอยากดื่มอะไรสักอย่างและคำนึงถึงสิ่งที่จะได้เพื่อสุขภาพที่ดี ก็ให้นึกถึงแหล่งสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมนักเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย

กรุงเทพธุรกิจ

ปีที่ 22 ฉบับที่ 7404 วันอังคารที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2551 หน้า 9

สธ.เผยผลตรวจ อาหารสด6ชนิด เปื้อนสารอันตราย

สาธารณสุข เผยผลการตรวจสอบสารปนเปื้อน 6 ชนิดในอาหารสด รอบ 9 เดือน พบร้อยละ 99 ผ่านเกณฑ์ไร้การปนเปื้อน ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ตรวจพบยาฆ่าแมลงในผักชีมากที่สุด รองลงมาพบในพริกชี้ฟ้าแดง พริกเหลือง กุ้งแห้ง หมึกกะตอย ปลาอินทรีเค็ม พบสารบอแรกซ์ในเนื้อหมู เนื้อปูแกะ พบฟอร์มาลินในหมึกแช่ด่าง ปลาหมึกกล้วย ขิงอ่อนซอย

น.พ.ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ได้จัดทำ "โครงการรณรงค์ทำดีเพื่อแม่ อาหารปลอดภัย" เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลและสนองพระราชเสาวนีย์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงห่วงใยเรื่องความปลอดภัยอาหาร โดยจัดทำไปรษณียบัตร 1 ล้านฉบับ ส่งไปยังที่ทำการไปรษณีย์ทุกแห่งร่วมเขียนบันทึกกิจกรรมการทำความดี หลังจากนั้น จะรวบรวมรายชื่อ ทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จแม่แห่งแผ่นดิน ในวันที่ 12 ส.ค. 2552

ทางด้าน น.พ.มานิต ธีระตันติกานนท์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวถึง ผลการตรวจสอบสารปนเปื้อนอันตราย 6 ชนิดในอาหารสด ได้แก่ สารเร่งเนื้อแดง บอแรกซ์ สารฟอกขาว ฟอร์มาลิน สารกันรา และยาฆ่าแมลง โดยหน่วยตรวจสอบเคลื่อนที่ของกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ ต.ค. 2550-มิ.ย. 2551 ได้ตรวจตัวอย่างทั้งหมด 56,425 ตัวอย่าง พบผ่านเกณฑ์ร้อยละ 99.25 ไม่ผ่านเกณฑ์ 421 ตัวอย่าง โดยตรวจพบยาฆ่าแมลง 352 ตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นผักสด พบมากที่สุดในผักชี จำนวน 47 ตัวอย่าง รองลงมา คือ พริกชี้ฟ้าแดง 24 ตัวอย่าง พริกเหลือง 16 ตัวอย่าง พริกขี้หนูแดงใหญ่ 13 ตัวอย่าง และยังตรวจพบในกุ้งแห้ง หมึกกะตอย ปลาอินทรีเค็ม ปลาแดดเดียว อาทิเช่น ปลาสลิด ปลาสละ ปลานิล อย่างละ 1-2 ตัวอย่าง

นอกจากนี้ ยังตรวจพบสารบอแรกซ์ 56 ตัวอย่าง พบมากที่สุดในเนื้อหมู 10 ตัวอย่าง เนื้อหมูบด 6 ตัวอย่าง ที่เหลือพบในเนื้อปูแกะ ปลาดุกย่าง ขนมถ้วยแครระ ตรวจพบฟอร์มาลิน 8 ตัวอย่างในหมึกแช่ด่าง ปลาหมึกกล้วย ขิงอ่อนซอย ส่วนสารเร่งเนื้อแดงพบ 4 ตัวอย่างในเนื้อหมูทั้งหมด และสารกันรา 1 ตัวอย่างพบในพริกแกงเขียวหวาน ได้ให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจัดการแก้ไขถึงแหล่งผลิตแล้ว