ค.9658

ฉบับที่ 21,745 วันอาทิตย์ที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2552 หน้า 9

สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น (Antioxidants)

สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่นมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เนื่องจากช่วยป้องกันเซลล์ต่าง ๆ จากอนุภาคของอนุมูลอิสระ โดยอนุมูลอิสระนั้นเกิดขึ้นจากเมื่อร่างกายของเราย่อยอาหารหรือมีกระบวนการเมตาบอลิสมต่าง ๆ หรือร่างกายได้รับอนุมูลอิสระจากการได้รับสารมลพิษต่าง ๆ เช่น จากควันบุหรี่และรังสีต่าง ๆ อนุมูลอิสระสามารถทำอันตรายต่อเซลล์ได้ โดยทำให้เซลล์ได้รับบาดเจ็บ และอาจมีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจ มะเร็ง และโรคอื่น ๆ อีกหลายชนิด

สารที่มีความสามารถในการต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น เช่น เบต้าแคโรทีน ลูทีอีน ไลโคพีน ซีลีเนียม วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ซึ่งสารที่มีความสามารถในการต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่นเหล่านี้สามารถพบได้ในผักและผลไม้ ถั่วต่าง ๆ ธัญพืช และเนื้อสัตว์บางชนิด เนื้อสัตว์ปีกและปลา

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาว่าวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้อย่างไร แม้ว่าผลการวิจัยจะยังไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่พบว่าคนอเมริกันมากกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ รับประทานวิตามินเสริมเพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน The American Heart Association ไม่ได้แนะนำให้ใช้วิตามินเสริมในการป้องกันโรคดังกล่าว แต่แนะนำให้รับประทานอาหารที่หลากหลายที่มีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนแทนการรับประทานวิตามิน โดยการรับประทานอาหารที่หลากหลายที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ มีไขมันชนิดทรานส์ต่ำและมีคอเลสเตอรอลต่ำ จะส่งผลดีต่อสุขภาพเพราะร่างกายจะได้รับวิตามิน เกลือแร่ และเยื่อใยอาหารที่ครบถ้วนมากกว่า

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

http://www.ajinomoto.co.th