

น้ำสะอาด...ต้องดื่มให้พอ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตอย่างยิ่ง เซลล์ส่วนใหญ่ในร่างกายประกอบด้วยน้ำมากกว่า ร้อยละ 75 สมอองและกล้ามเนื้อจะประกอบด้วยน้ำประมาณร้อยละ 75 ส่วนเลือดจะมีน้ำมากกว่า ร้อยละ 80 หากปราศจากน้ำ เซลล์ต่าง ๆ ไม่สามารถทำงานได้ ร่างกายไม่สามารถดูดซึมวิตามิน และเกลือแร่ที่มีอยู่ในอาหารได้ และกระบวนการต่าง ๆ หลายอย่างก็จะมีปัญหาตามมา แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังดื่มน้ำไม่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย ผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว สำหรับบางคนไม่สามารถดื่มน้ำในปริมาณดังกล่าวได้ แต่บางคนอาจดื่มได้มากกว่าที่ระบุไว้ อย่างไรก็ตามควรดื่มน้ำให้เพียงพอับปริมาณที่ร่างกายสูญเสียไปในแต่ละวัน

ในทางปฏิบัติ น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำดื่มธรรมชาติที่สุด เหตุผลคือ น้ำดื่มสะอาดจะช่วยให้ร่างกายและกำจัดสารพิษได้เร็ว แม้ว่าเครื่องดื่มอย่างอื่นจะทำหน้าที่ได้เช่นกัน แต่ประสิทธิภาพที่ได้จะไม่ดีเท่ากับน้ำธรรมชาติ

น้ำมีบทบาทหน้าที่สำคัญหลายอย่างในร่างกาย น้ำทำหน้าที่ขนส่งสารอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ที่กระบวนการสิ่งมีชีวิตดำเนินการอยู่ ละลายสารอาหาร เช่น วิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กลูโคสและสารอาหารอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางในปฏิกิริยาเคมี มีส่วนร่วมในการสังเคราะห์พลังงาน ทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่อต่าง ๆ ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย รักษาอุณหภูมิร่างกาย

การดื่มน้ำให้เพียงพอมีข้อดีหลายอย่าง น้ำช่วยลดความอยากอาหาร น้ำช่วยลดและเคลือบเย็บในปัสสาวะ จึงมีความสำคัญในการป้องกันการเกิดนิ่วในไต การดื่มน้ำบ่อย ๆ จะช่วยชะล้างและลดเชื้อไวรัสในร่างกาย อาการแพ้ และอาการไอ นอกจากนี้การดื่มน้ำร่วมกับการกินวิตามินซี จะช่วยลดอาการไอได้เร็วขึ้น การดื่มน้ำมากพอจะช่วยให้ไตสะอาด และไตทำงานได้สะดวก ในที่สุดไตก็จะทำหน้าที่เผาผลาญไขมันได้สมบูรณ์ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ไขมันสะสมในร่างกายหายไป

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย <http://www.ajinomoto.co.th>

คุณค่าของสีม่วงในพืช ผัก

เมื่อพูดถึงพืชผักในเรื่องสีม่วง สีม่วงเป็นสีหนึ่งที่ได้รับการนิยมนสูง สำหรับบางคนความนิยมในสีม่วงมีสูงมาก นอกจากเฟอร์นิเจอร์สีม่วงแล้ว เมื่อเห็นอาหารที่เป็นสีม่วงก็ จะปรี่เข้าหา

พืช ผัก สีม่วง ที่คุ้นเคยกันก็มีหลายชนิด เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง ผักกาดสีม่วง มะเขือสีม่วง ดอกอัญชันสีม่วง ฯลฯ อาหารที่เป็นสีม่วงมีไม่เพียงแต่เพิ่มความพึงพอใจในสีส้มของอาหารต่อผู้ชอบสีเท่านั้น แต่อาหารสีม่วงยังเป็นเครื่องมือชี้คุณค่าทางโภชนาการ วงศ์วงศ์สีม่วงที่มีอยู่ในสีม่วงเป็นสารพฤกษเคมีที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ แอนโธไซยานิน จากรายงานการศึกษานี้ให้เห็นว่าสารแอนโธไซยานิน ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกบางชนิด และในรายงานการศึกษามองรายแสดงให้เห็นว่าสารสีม่วงอาจช่วยป้องกันสมองเมื่ออายุมากขึ้น

แอนโธไซยานิน เป็นสารพฤกษเคมีที่อยู่ในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ และจะพบมากตามธรรมชาติในผลไม้ที่มีสีน้ำเงินและแดง เช่น บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ และเบอร์รี่ชนิดอื่น ๆ และจากการศึกษาพบว่า สารดังกล่าวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สารแอนโธไซยานิน ที่ได้จากข้าวโพดสีม่วงจะมีความสามารถในการยับยั้งเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์จึงพยายามศึกษาการเพิ่มระดับของสารแอนโธไซยานินในอาหารต่าง ๆ ที่กินเป็นประจำ จึงได้ใช้พันธุวิศวกรรมในการพัฒนามะเขือเทศสีม่วงขึ้นมาและพบว่า มีสารแอนโธไซยานินสะสมที่ผิวเปลือกและในเนื้อมะเขือเทศค่อนข้างสูง

สีม่วงของพืช ผัก ผลไม้ ต่าง ๆ บางอย่างจะเห็นว่าสีมันอยู่เฉพาะเปลือกนอกเท่านั้น แต่บางอย่างเนื้อภายในก็เป็นสีม่วงด้วย หากต้องการได้สารแอนโธไซยานินจากอาหาร จะต้องกินส่วนที่เป็นสีม่วง หากอยู่ที่เปลือกก็ต้องกินเปลือกด้วย