

ประโยชน์จากเก๋ากี้ โกจิเบอร์รี่

เรียบเรียงโดย รติรส ศรีสกุล

คำสำคัญ : เก๋ากี้ ซีแซนทีน อนุมูลอิสระ Goji berry

เก๋ากี้ หรือโกจิเบอร์รี่ (Goji berry) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Lycium Barbarum* มีแหล่งกำเนิดในประเทศจีน เก๋ากี้จะมีลักษณะเป็นผลเล็กๆ สีแดงอมส้ม อยู่ในตระกูลเดียวกับเบอร์รี่ และเป็นที่ยิยมในการนำมาประกอบอาหาร เนื่องจากอุดมไปด้วยประโยชน์และสารอาหารมากมาย เก๋ากี้ที่ดีต้องมีเม็ดใหญ่ สีแดง เนื้อหนา มีรสหวาน ซึ่งส่วนใหญ่เราจะรู้จักเก๋ากี้ในรูปแบบของสมุนไพรมะนิป มักจะพบในเมนูจำพวกแกงจืด เครื่องตุ๋นยาจีน หรือในขนมหวาน เป็นต้น โดยทั่วไปต้นเก๋ากี้จะมีความสูงประมาณ 12 ฟุต และจัดว่าเป็นพืชที่ทนต่อทุกสภาพอากาศแม้ในสภาพอากาศที่แปรปรวน และมีอายุยืน



รูปที่ 1 ผลเก๋ากี้สด

ที่มา http://www.encorefruit.com/images/goji_pic_01_full.jpg



รูปที่ 2 ผลเก๋ากี้แห้งที่มักจะนำมาใช้ประกอบอาหาร

ที่มา : <http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-nutricao/fotos/top-10-super-frutas-que-deve-comer>

เก๋ากี้อุดมไปด้วยวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 และวิตามินซี มีแร่ธาตุที่สำคัญ ได้แก่ สังกะสี เหล็ก ทองแดง แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ ซีลีเนียม เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าเก๋ากี้มีค่า ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) หรือค่าความสามารถดูดซับอนุมูลอิสระในออกซิเจนมีมากถึง 25,300 units ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายป้องกันมลพิษจากสิ่งแวดล้อมและช่วยชะลอกระบวนการแก่ชรา อีกทั้งยังพบสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) เช่น ซีแซนทีน (Zeaxanthin) และ ลูทีน (Lutein) สูงกว่าผักและผลไม้ทั่วไป

อนุมูลอิสระ (Free Radical) คือโมเลกุลหรืออะตอมที่ไม่มีความเสถียรเนื่องจากขาดอิเล็กตรอน อนุมูลอิสระจึงต้องไปแย่งจับกับอิเล็กตรอนผู้อื่น ส่งผลให้เซลล์ร่างกายเกิดความเสียหายเนื่องจากสูญเสียอิเล็กตรอน ซึ่งอนุมูลอิสระนี้อาจเกิดจากการที่ร่างกายทำงานที่ผิดปกติ หรือจาก ฝุ่น ควัน และแสงแดด ก็ได้ โดยปกติร่างกายจะมีการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาเพื่อไปยับยั้งหรือไปจับอนุมูลอิสระ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้น การสร้างสารต้านอนุมูลอิสระจะลดลง ดังนั้นการทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อให้ร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เพียงพอ

ซีแซนทีน (Zeaxanthin) เป็นรงควัตถุหรือสารสี (pigment) ที่อยู่ในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) หรือเป็นสารในกลุ่มแซนโทฟิลล์ (Xanthophyll) ซึ่งร่างกายของเราไม่สามารถสร้างเองได้ ซีแซนทีนเป็นสารสำคัญที่พบบริเวณส่วนกลางของจอตาที่เรียกว่าจุดภาพชัด (Macula) โดยจะทำหน้าที่กรองแสงสีฟ้าเพื่อไม่ให้เรตินา

ถูกทำลาย ต้านอนุมูลอิสระในดวงตา และป้องกันการเกิดหลอดเลือดตาอุดตัน จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เก๋าก็จะมีประโยชน์ในด้านการบำรุงสายตา เนื่องจากพบว่าเก๋าก็มีสารซีแซนทีนในปริมาณที่ค่อนข้างสูงนั่นเอง

ลูทีน (Lutein) ซึ่งเป็นอีกสารหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มแซนโทฟิลล์ (Xanthophyll) หรือสารจำพวกแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) เป็นสารสำคัญที่ช่วยกรองแสงสีฟ้าที่เป็นอันตรายต่อจอประสาทตา ทำให้สามารถป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมได้อีกด้วย

เก๋าก็มีสารในกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenol) และฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าพืชทั่วไป จึงเป็นตัวเลือกที่สำคัญในการเสริมสร้างสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายได้ ทำให้ช่วยเป็นเกราะป้องกันมลพิษจากสิ่งแวดล้อมและช่วยชะลอกระบวนการแก่ชรา นอกจากนี้ยังพบว่าเก๋าก็สามารถควบคุมน้ำตาลในเม็ดเลือดแดง เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกายได้อีกด้วย จากข้างต้นที่กล่าวมาทำให้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเก๋ากี้นี้มีประโยชน์มากมายจริงๆ

ประโยชน์และสรรพคุณของเก๋ากี๊

- มีวิตามินซีสูง ทำให้ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อหรือแผลให้หายเร็วขึ้น และยังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ทำให้ผิวพรรณสดใสเนื่องจากช่วยในการสังเคราะห์คอลลาเจนในชั้นผิวได้อีกด้วย
- มีสารเจอร์มาเนียม (Germanium) ที่อยู่ในสภาพอินทรีย์ ทำให้สามารถช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้
- มีเบต้า - ซิโตสเตอรอล (Beta - sitosterol) ที่สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดได้ อีกทั้งยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และช่วยให้การไหลของปัสสาวะในผู้ป่วยต่อมลูกหมากโตดีขึ้นได้
- มีลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) ซึ่งเป็นสารที่พบมากในเซลล์รับภาพของจอประสาทตา ทำให้สามารถป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตาได้
- มีบีเทน (Betaine) ซึ่งเป็นสารที่ตับใช้ในการผลิตโคลีน (Choline) ที่เป็นสารประกอบที่ช่วยป้องกันโรคตับได้
- ช่วยป้องกันและชะลอการแก่ชราเพราะมีซีลีเนียมที่เป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

เอกสารอ้างอิง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ. วิภา นุกูลการ และ น.ส.ธัญชนก ปักษาสุข. ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. “โกจิเบอร์รี่ ผลไม้บำรุงสายตาและชะลอจอประสาทตาเสื่อม”.
2. 11 สรรพคุณประโยชน์ของโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี๊) “สุดยอดซูเปอร์ฟู้ด” ช่วยต้านอนุมูลอิสระ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://sukkaphap-d.com/11-สรรพคุณประโยชน์ของโก/>. วันที่สืบค้น 10 มีนาคม 2560.
3. ศูนย์วิทยาศาสตร์ข้าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. อนุมูลอิสระคืออะไร ทำไมต้องสารต้านอนุมูลอิสระ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://dna.kps.ku.ac.th/v2016/index.php/article-rice-rsc-rgdu/36-free-radicle-antioxidant-anthocyanidin>. วันที่สืบค้น 10 มีนาคม 2560.
4. เก๋ากี๊ ประโยชน์และสรรพคุณของเก๋ากี๊. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.เกร็ดความรู้.net/เก๋ากี๊/. วันที่สืบค้น 10 มีนาคม 2560.