

นักวิจัยชวนกินผักโขม...ต้านอ้วน!!!

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



แม้ผักโขมทำให้ป้อปอายกล้ามใหญ่ขึ้นมาทันตาเห็น แต่ในความเป็นจริงนักวิจัยพบว่า สารประกอบในผักชนิดนี้มีฤทธิ์ชะลอการย่อยสลายไขมัน ทำให้ร่างกายเขาใจไปเองว่าท้องอืดแล้ว

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยลันด์ในสวีเดนมุ่งศึกษาที่ตัวคลอโรพลาสต์ ซึ่งเป็นส่วนของเซลล์ที่พืชใช้สังเคราะห์แสง

การทดลองกับหนูพบว่า ไทลาคอยด์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในคลอโรพลาสต์ สามารถชะลอการย่อยสลายไขมัน ทำให้ร่างกายรู้สึกอึด โดยครึ่งหนึ่งของหนูทดลองถูกเลี้ยงด้วยอาหารที่อุดมด้วยไขมันผสมไทลาคอยด์ ส่วนอีกครึ่งกินอาหารเหมือนกันแต่ไม่มีไทลาคอยด์

ผลปรากฏว่าหนูกลุ่มที่ได้ไทลาคอยด์มีน้ำหนักน้อยกว่าหนูอีกกลุ่ม รวมทั้งมีระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า บ่งชี้ว่ามีสุขภาพโดยรวมแข็งแรงกว่า

ไรการ์ต คอนกี นักวิจัยในทีมนี้ กล่าวว่างานวิจัยชิ้นนี้อาจทำให้วงการอาหารหันมาเพิ่มส่วนประกอบของไทลาคอยด์ในอาหาร โดยเฉพาะอาหารไขมันสูงอย่างเช่น พาย หรือคุกกี้

ทว่าขั้นตอนที่สำคัญก็คือ การสกัดไทลาคอยด์บริสุทธิ์เพื่อนำไปผสมในอาหาร เพราะไม่เช่นนั้นเราต้องบริโภคผักโขมวันละ 1.1 ปอนด์เพื่อให้ได้ไทลาคอยด์ครบถ้วนตามที่ต้องการ

นักวิจัยซึ่งเตรียมทำการทดลองกับมนุษย์ในเร็ววันนี้ ยอมรับว่ายังไม่รู้ชัดว่าไทลาคอยด์มีกระบวนการทำงานอย่างไร แต่เป็นไปได้ว่า สารประกอบชนิดนี้อาจเข้าไปเคลือบไขมันขณะอยู่ในลำไส้ และชะลอการย่อยสลายไขมันของเอนไซม์ให้ช้าลง ทำให้เรารู้สึกอึดเร็วและนานขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการตัดปัญหาการกินจุเกินไป

นอกจากนั้น ผักโขมซึ่งอุดมด้วยธาตุเหล็ก ยังช่วยเสริมสร้างสติปัญญา

ทำให้สมองตื่นตัวตลอดเวลาแม้ในผู้สูงอายุ อีกทั้งยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และหลอดเลือด

ทั้งนี้ ผลการศึกษาหลายฉบับระบุว่า การมีอนุมูลอิสระสะสมอยู่ในสมอง
มีความเกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ และอาจเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสัน

ที่มา - ผู้จัดการ

.....รักตัวเอง...รักคนที่เรารัก...รักคนที่เขารักเรา....รักคุณๆ.....วันนี้เรามากินผักโขมกันเถอะ.....

