

ประโยชน์....ของสารสีต่างๆในพืช

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

คุณทราบไหมคะว่าสารสีต่างๆ ที่มีอยู่ในพืชนั้นมีประโยชน์และมีบทบาทมากพอยุ่กับวิตามินเลยทีเดียว

มาร์ ฟาร์กัวสัน ผู้สนใจทางเคมีวิทยาของพืชก็ได้แยกไว้อย่างคร่าวๆ พอให้เข้าใจได้ง่ายดังนี้คะ.-

สารสีแดง มีสาร lycopene เป็นตัวพิกเมนต์ที่ให้สีแดงในแตงโม มะเขือเทศ สาร **Betacyclin** ให้สีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และแคนเบอร์รี่ สารทั้งสองอย่างนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ **Antioxydants** ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด

สารสีส้ม ผักและผลไม้สีส้ม เช่น มะละกอ แครอท มีสาร **Betacarotene** ซึ่งมีศักยภาพต้านอนุมูลอิสระอันเป็นตัวก่อมะเร็ง คนผิวขาวซีดที่กินมะละกอหรือแครอทมาก ผิวจะออกสีเหลืองสวย ทางกระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกาประกาศว่า การกินแครอทวันละ 2-3 หัว จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด คนไทยที่ทดลองกินมะละกอหามมาก ๆ นานถึง 2 ปี จะช่วยเปลี่ยนสีผิวหน้าที่เป็นฝ้าให้หายได้โดยไม่ต้องพึ่งครีมแก้ฝ้าเลย

สารสีเหลือง พิกเมนต์ คือสารสีเหลืองที่ให้สีส้มแก่ข้าวโพด ช่วยป้องกันความเสื่อมของจุดสีหรือแสงสีของเรตินาดวงตา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนแก่มองไม่เห็น

สารสีเขียว พิกเมนต์คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารที่ให้สีเขียวแก่ผักต่างๆ ผักที่มีสีเขียวเข้มมากก็ยังมีคลอโรฟิลล์มาก เช่น ตำลึง คะน้า บร็อคโคลี่ ชะพลู บวบก เป็นต้น และสารคลอโรฟิลล์ ก็มีคุณคามากเหลือเกิน นักวิทยาศาสตร์บอกว่าเมื่อคลอโรฟิลล์ถูกย่อยแล้ว จะมีพลังแรงมากในการป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยขจัดกลิ่นเหม็นต่างๆ ในตัวคนด้วย

สารสีม่วง พืชสีม่วงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นตัวให้สีม่วงที่คุณเห็นในดอกอัญชัน กะหล่ำม่วงผิวชมพูมะเหมี่ยว มะเขือม่วง แบล็กเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสารตัวนี้ช่วยลดล้างสารที่ก่อมะเร็งและสาร Anthocyanin นี้อย่างออกฤทธิ์ทางขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และอัมพาตด้วย

รู้อย่างนี้แล้วก็รับประทานผักผลไม้ให้ครบทุกสีนะคะ จะได้มีสุขภาพแข็งแรง
ไม่เป็นที่ปรารถนาของโรคภัยไข้เจ็บ