

## ค้นพบคุณประโยชน์ของพวกผลไม้หลังสุด มีคุณมากกว่าเก่า 5 เท่า

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2552

นักวิจัยเมืองผู้ดีค้นพบว่า ผลไม้มีปริมาณสารเคมีโพลีฟีนอลสูงกว่า ที่เคยบันทึกไว้แต่ก่อนถึง 5 เท่า เพราะการย่อยได้กลายเป็นสารอาหารที่ให้คุณตานอนหลับดี

คณะนักวิทยาศาสตร์ได้นำเอาคุณสมบัติของผลไม้ต่างๆไปวิเคราะห์ใหม่ และได้พบว่าผลไม้บางลูกแอปเปิ้ลล้วนแต่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสำคัญในระดับสูงกว่าที่เคยคาดคิดไว้แต่เมื่อก่อน

คณะวิเคราะห์ได้ศึกษาที่สถาบันวิจัยอาหารในเมืองนอร์วิชของอังกฤษ ได้รู้ว่าผลไม้เหล่านั้นมีปริมาณของสารเคมีโพลีฟีนอลชั้นสูง มากกว่าที่เคยบันทึกไว้แต่ก่อนถึง 5 เท่า

ดร.ปอล ครูน กล่าวไว้ว่า สารประกอบเหล่านี้ในมนุษย์ จะถูกแบคทีเรียในลำไส้ย่อยสลายกลายเป็นสารในกระบวนการสร้างและสลายที่ให้คุณอย่างเช่นในตานอนหลับดี

รายงานผลการวิจัย ซึ่งเผยแพร่ในวารสารเคมีเกษตรและอาหารของสหรัฐฯ ได้แสดงว่าสารเคมีซึ่งปกติมักเคี้ยวอาหารมองข้ามไปนั้น แท้จริงเป็นส่วนสำคัญของอาหารบำรุงร่างกาย

**ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**