

จัดอันดับผลไม้สุดเร็ด . . . สำหรับคนรักสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

ผลไม้ที่อุดมไปด้วย "เบต้าแคโรทีน" รวมทั้งวิตามินอีและวิตามินซี ผลไม้ไทยติดอันดับเพียบ ทั้งมะม่วงนำดอกไม้สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก กลวยไข่ มะม่วงเขียวเสวย ฯลฯ เผยสุดยอดประโยชน์ครบถ้วนต้องยกให้"มะเขือเทศราชินี"

มีการค้นคว้าวิจัยหลายต่อหลายอย่างเพื่อหาวิธีป้องกันและทำลายตัวร้ายที่เรียกว่า อนุมูลอิสระ นั้นเพราะอนุมูลอิสระจะเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคภัยอันตรายจากหลายอย่าง ตั้งแต่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ทำลายเนื้อเยื่อ ก่อให้เกิดต่อกระจกในผู้สูงอายุ ฯลฯ

สาเหตุที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระนี้มีทั้งจากภายนอก อย่างมลพิษต่างๆ ควันบุหรี่ แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความร้อน และจากภายในร่างกาย ที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของออกซิเจนภายในเซลล์ หรือเกิดจากย่อยทำลายเชื้อแบคทีเรียของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผลจากการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า **"เบต้าแคโรทีน"** จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการกลายพันธุ์ในเซลล์ **"วิตามินอี"** ช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระได้ และ **"วิตามินซี"** จะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระใน เซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ทั้งสามนี้มีฤทธิ์พิเศษที่สามารถทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบได้

**ใครอยากรู้บ้างว่า... ผลไม้อะไรที่มีฤทธิ์แรงสามารถต่อต้านตัวการร้ายนี้ได้มากที่สุด ?
เขาจัดอันดับไว้ดังนี้**

10 อันดับของผลไม้ที่อุดมไปด้วย "เบต้าแคโรทีน" ได้แก่

มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก กัลยไช้ มะม่วงยายกล่ำ มะปรางหวาน แคนตาลูปเนื้อเหลือง มะยงชิด มะม่วงเขียวเสวยสุก และสับปะรดภูเก็ต

และยังพบอีกด้วยว่า กัลยไช้ในสายพันธุ์ต่างๆ ก็อุดมไปด้วย เบต้าแคโรทีน เช่นกัน กัลยไช้พม่า กัลยงาช้าง กัลยไช้โนนสูง กัลยนางพญา กัลยไช้ และกัลยหักมุกนวล

ในการวิจัยยังพบว่า ผลไม้ประเภทเดียวกันแต่ต่างสีกัน อาทิ แคนตาลูปเหลืองกับแคนตาลูปเขียว หรือสับปะรดภูเก็ต ภูเก็ต ศรีราชา ก็มีประสิทธิภาพและปริมาณในการต้านอนุมูลอิสระและเบต้าแคโรทีนไม่เท่ากัน

✘ 10 อันดับผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูง คือ

ฝรั่งกลมสาลี่ ฝรั่งไร้เมล็ด มะขามป้อม มะขามเทศ เงาะโรงเรียน ลูกพลับ สตรอว์เบอร์รี่ มะละกอแขกดำสุก สมโอขาวแตงกวา และพุทราแอปเปิล

แต่ผลวิจัยพบว่า สาลี่ องุ่น และแอปเปิล ที่มีวิตามินซีสูง แต่กลับมีสารต้านอนุมูลอิสระน้อยกว่าผลไม้ชนิดอื่นๆ

✘ ส่วน 10 อันดับของผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่

ขุ่นหน้าง มะขามเทศ มะม่วงเขียวเสวยดิบ มะเขือเทศราชินี มะม่วงเขียวเสวยสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะม่วงยายกล่ำสุก แก้วมังกรเนื้อสีชมพู สตรอว์เบอร์รี่ และกัลยไช้

ส่วนผลไม้ที่ได้ชื่อว่ามีสารทั้งสามมากที่สุดนั้นต้องยกให้.....มะเขือเทศราชินี

คำเตือน : หยุดคิดสักนิด.....ก่อนที่จะหยิบเข้าปาก