


สีของผัก-ผลไม้ให้คุณค่าต่างกันอย่างไร ใครรู้อ่าง?

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

คุณทราบไหมคะว่าสารสีต่างๆ ที่มีอยู่ในพืชนั้นมีประโยชน์และมีบทบาทมากพองๆ กับวิตามินเลยทีเดียว โดยมาร์ ฟาร์กัวสัน ผุสนใจทางเคมีวิทยาของพืชก็ได้แยกไว้อย่างคร่าวๆ พอให้เข้าใจได้ง่ายได้ดังนี้คะ



 **สารสีแดง** มีสาร Cycopene เป็นตัวผิวมันท์ให้สีแดงในแดงโม มะเขือเทศ สาร Betacycin ให้สีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และแคนเบอร์รี่ สารทั้งสองอย่างเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ Antioxydants ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด

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

 **สารสีเหลือง** พิกเมนต์ Lutein คือสารสีเหลืองที่ให้สีส้มแก่ข้าวโพด ช่วยป้องกันกันความเสี่ยงของจุดสีหรือแสงสีของเรตินาดวงตา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนแก่มองไม่เห็น

 **สารสีเขียว** พิกเมนต์คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารที่ให้สีเขียวแก่ผักต่างๆ ผักที่มีสีเขียวเขมมากก็ยังมีคลอโรฟิลล์มาก เช่น ตำลึง คენา บร็อกโคลี่ ชะพลู บัวบก เป็นต้น และสารคลอโรฟิลล์ก็มีคุณคามากเหลือเกิน นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามีคลอโรฟิลล์ถูกย่อยแล้ว จะมีพลังมากในการป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยขจัดกลิ่นเหม็นต่างๆ ในตัวคนด้วย

 **สารสีม่วง** พืชสีม่วงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นต้นให้สีม่วงที่คุณเห็นในดอกอัญชัน กะหล่ำม่วง ผีเสื้อพุ่มมะเหมี่ยว มะเขือม่วง แบล็กเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสารตัวนี้ช่วยลดสารที่ก่อมะเร็งและสาร Anthocyanin นี้ยังออกฤทธิ์ทางขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และอัมพาตด้วย

รู้อย่างนี้แล้ว รีบเดินหน้าหาพืชผักผลไม้ ที่ให้คุณประโยชน์ตามสีล้วนกันเถอะคะ แล้วมาลด ละ เลิก อาหารฟาสต์ฟู้ดที่ห่อเมืองนอก ที่รังแต่จะทำให้เราอ้วนกันเสียที เริ่มวันนี้ง่ายไม่สาย เพื่อสุขภาพที่ดี และความสดชื่นและอ่อนเยาว์ของคุณคะ