

10 ผลไม้ไทย...ที่มีสารต้านมะเร็งสูง

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552

10 ผลไม้ไทยที่มีสารต้านมะเร็งสูง

กรมอนามัย วิจัย 10 ผลไม้ไทย มีสารต้านมะเร็งสูง นางนันทยา จงใจเทศ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าววา จากการทำวิจัย “องค์ความรู้เรื่องปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในผลไม้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (วิตามินซี วิตามินอี และ เบต้าแคโรทีน) ในผลไม้” ที่ทำการศึกษาในผลไม้ 83 ชนิด พบวา

ผลไม้ 10 อันดับแรกที่มีเบต้าแคโรทีนสูงคือ

1. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
2. มะเขือเทศราชินี
3. มะละกอสุก
4. ถั่วเขียว
5. มะม่วงยายกล่ำ
6. มะปรางหวาน
7. แคนตาลูปเนื้อเหลือง
8. มะยงชิด
9. มะม่วงเขียวเสวยสุก
10. สับปะรดภูเก็ต

ผลไม้ทั้งหมดนี้มีเนื้อสีเหลืองและสีเหลืองเข้ม

ส่วนผลไม้ที่ไม่มีเบต้าแคโรทีนเลย

1. แก้วมังกร
2. มะขามเทศ
3. มังคุด

4. ลิ้นจี่

5. สาลี่

10 อันดับแรกของผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงคือ

1. ฝรั่งกลมสาลี่

2. ฝรั่งไร่เมล็ด

3. มะขามป้อม

4. มะขามเทศ

5. เงาะโรงเรียน

6. ลูกพลับ

7. สตรอเบอร์รี่

8. มะละกอสุก

9. ส้มโอขาว

10. แดงกว่า

11. พุทราแอปเปิ้ล

การศึกษาที่พบผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง 10 อันดับแรกคือ

1. ขนุนแห้ง

2. มะขามเทศ

3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ

4. มะเขือเทศราชินี

5. มะม่วงเขียวเสวยสุก

6. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก

7. มะม่วงยายกล่ำสุก

8. แก้วมังกรเนื้อสีชมพู

9. สตรอเบอร์รี่

10. กล้วยไข่

ผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และวิตามินอีทั้ง 3 ตัว คือ สาลี่ องุ่น และแอปเปิล

ส่วนผลไม้ที่มีสารทั้ง 3 ตัว ค่อนข้างสูงคือ มะเขือเทศราชินี

ทั้ง นี้ เบต้าแคโรทีน วิตามินซีและอี เป็นกลุ่มของสารอาหารที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดการอักเสบ ทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต่อกระดูกในผู้สูงอายุ โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด สารทั้ง 3 ตัว โดยเฉพาะ เบต้าแคโรทีนจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ ป้องกันเนื้องอก ลดความเสี่ยงการเป็นต่อกระดูก มะเร็งและหัวใจได้ จึงควรรับประทานผลไม้ในปริมาณมากพอสมควรทุกวัน หรืออย่างน้อยวันละ 4 ส่วนของอาหารที่รับประทาน เพื่อสุขภาพที่ดี.

ขอบคุณเนื้อหาจาก ลิซ่า