

ผักผลไม้ปลอดสารพิษ ผลิต"สารต้านอนุมูลอิสระ"สูง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

ผักผลไม้ปลอดสารพิษ ผลิต"สารต้านอนุมูลอิสระ"สูง

✘ กระทรวงเกษตรสหราชอาณาจักร รายงานผลวิจัยว่า ผักผลไม้ที่เรบริโภคนั้นแม้จะเป็นชนิดเดียวกัน แต่ก็มีปริมาณสาร "ฟลาโวนอยด์" หรือ สารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์ต้านโรคมะเร็งไขเจ็บมาก-น้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับความเครียดที่พืชได้รับระหว่างการเพาะปลูก

✘ เดวิด เฮย์โทวิตซ์ หนึ่งในผู้ทำวิจัย ระบุว่า แอมลิ่งศัตรูพืชและสภาพอากาศมีผลทำให้พืชดึงเครียดแต่กลับส่งผลดี เพราะยิ่งพืชมีความดึงเครียดสูงก็จะผลิตฟลาโวนอยด์มากขึ้น นั่นอาจเป็นสาเหตุอธิบายว่าเหตุใดพืชที่ปลูกตามแนวทางธรรมชาติปลอดสารพิษจึงมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าพืชที่อยู่ตามสวนที่ใช้สารเคมี

✘ ส่วนปัจจัยอื่นๆ เช่น "สีส้ม" ก็มีความเกี่ยวข้องทางเคมีกับสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นใน บลูเบอร์รี่ดิบ แบล็กเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่และสตอรวเบอร์รี่ ทั้งหมดมีฟลาโวนอยด์หลายชนิดในระดับสูงมาก ซึ่งมีสรรพคุณลดการอักเสบและกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย แต่สีส้มก็ไม่ได้บ่งชี้ระดับสารต้านอนุมูลอิสระเสมอไป

✘ ในบรรดาผลไม้ต่างๆพบว่า แอปเปิ้ลสีแดงสด แอปเปิ้ลสีทอง แอปเปิ้ลฟูจิ และแอปเปิ้ลกาลาที่ไม่เปลือกกลวงมีฟลาโวนอยด์ปริมาณมาก เช่นเดียวกับกีวีธรรมชาติและกีวีสีทองก็มีฟลาโวนอยด์ปริมาณสูง ขณะที่การปรุงสุกทำให้ผักหลายชนิดสูญเสียสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น บร็อกโคลี่และมะเขือเทศดิบมีฟลาโวนอยด์มากกว่าที่นำไปปรุงสุก ดานถั่วทุกชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง แต่อัลมอนต์ พีทาชิโอและเม็ดมะม่วงหิมพานต์มีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าถั่วบราซิล ถั่วลิสง แม็กคาเดเมียและถั่วรอรอยอื่นๆ

✘ **"ผู้บริโภคควรรับประทานพืชผักหลายชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารฟลาโวนอยด์ที่หลากหลาย"** เฮย์โทวิตซ์ แนะนำ