

## 10 ผลไม้ไทยที่มีสารต้านมะเร็งสูง

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2552



ภาพประกอบอินเทอร์เน็ต

## 10 ผลไม้ไทยที่มีสารต้านมะเร็งสูง

กรมอนามัยวิจัย 10 ผลไม้ไทย มีสารต้านมะเร็งสูง, นางนันทยา จงใจเทศ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าววา จากการทำวิจัย “องค์ความรู้เรื่องปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในผลไม้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (วิตามินซี วิตามินอี และ เบต้าแคโรทีน) ในผลไม้” ที่ทำการศึกษาในผลไม้ 83 ชนิด พบว่า

### ผลไม้ 10 อันดับแรกที่มีเบต้าแคโรทีนสูงคือ

1. มะม่วงหน้าดอกไมสุก
2. มะเขือเทศราชินี
3. มะละกอสุก
4. กЛУวชใช
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. ฝรั่งโรเมิลด์
3. มะขามป้อม
4. มะขามเทศ
5. เงาะโรงเรียน
6. ลูกพลับ
7. สตรอเบอร์รี่
8. มะละกอสุก
9. สมโอขาว
10. แดงกวา
11. พุทราแอปเปิล

### การศึกษาที่พบผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง 10 อันดับแรกคือ

1. ขนุนแห้ง
2. มะขามเทศ
3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ
4. มะเขือเทศราชินี
5. มะม่วงเขียวเสวยสุก
6. มะม่วงหน้าดอกไมสุก
7. มะม่วงยายกล่ำสุก
8. แก้วมังกรเนื้อสีชมพู
9. สตรอเบอร์รี่
10. กล้วยไข่

ผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และวิตามินอี้อย่างทั้ง 3 ตัว คือ สาลี่ ฝรั่ง และแอปเปิล ส่วนผลไม้ที่มีสารทั้ง 3 ตัว ค่อนข้างสูงคือ มะเขือเทศราชินี

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

ขอบคุณเนื้อหาจาก ลิซ่า