

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. กลวยไช
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. ฝรั่งโรเมิลีด
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. กลวยไช

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 ยับยั้งการก่อกลายพันธุ ป้องกันเนื้องอก ลดความเสี่ยงการเป็นต่อกระดูก มะเร็งและหัวใจได้ จึงควรรับประทานผลไม้ในปริมาณมากพอสมควรทุกวัน หรืออย่างน้อยวันละ 4 ส่วนของอาหารที่รับประทาน เพื่อสุขภาพที่ดี.

ขอบคุณเนื้อหาจาก ลิซ่า